



# **Ilmastonmuutoksen vaikutus nuorten ruokapalveluihin**

**Kasvisruokaa Porin Suomalaisen Yhteislyseon lukion oppilaille**

Sanna Korpela

Opinnäytetyö

Maaliskuu 2020

Matkailu- ravitsemis- ja talousala

Restonomi (AMK), Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Kestävä gastronomia

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

JAMK University of Applied Sciences

Tekijä Korpela, Sanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä maaliskuu 2020
	Sivumäärä 59	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Ilmastonmuutoksen vaikutus nuorten ruokapalveluihin</b> Kasvisruokaa Porin Suomalaisen Yhteislyseon lukion oppilaille		
Tutkinto-ohjelma Restonomi (AMK), Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Karoliina Väisänen		
Toimeksiantaja(t) Porin Palveluliikelaitos		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Porin Palveluliikelaitoksessa on huomattu viime vuosina kasvisruokailijoiden osuuden oppilaista kasvaneen. Opinnäytetyöllä haluttiin selvittää lisääntyneen kasvisruokavalion kysynnän taustalla vaikuttavia tekijöitä. Koska vapaasti tarjolla olevan kasvisruokavaihtoehdon tarjoaminen oltiin aloittamassa lukion oppilaille elokuusta 2019 alkaen, kyselyt suunnattiin Porin Suomalaisen Yhteislyseon lukion oppilaille. Tavoitteena oli kuulla heidän ajatuksiaan kasvisruoasta ja selvittää myös mahdollisia eroja sukupuolten välisissä asenteissa. Haluttiin myös selvittää, miten vapaasti tarjolla oleva kasvisruokavaihtoehto mahdollisesti vaikuttaisi oppilaiden asenteisiin ja ruokailutottumuksiin.</p> <p>Tutkimus toteutettiin sähköisten kyselyjen avulla. Ensimmäinen kysely toteutettiin touku-kuussa 2019 ennen kasvisruokavaihtoehdon tarjoamisen aloittamista, ja toinen kysely toteutettiin marraskuussa 2019 kasvisruokavaihtoehdon oltua tarjolla päivittäisenä vaihtoehtona muutaman kuukauden ajan.</p> <p>Tutkimustuloksista kävi ilmi, että nuoret kokivat tärkeimmiksi syiksi kasvisruuan valitsemiselle ekologiset ja eettiset syyt. Yli puolet tutkimuksen nuorista kertoi kokevansa ilmastoahtidusta joskus. Kasvisruokavaihtoehdon koettiin olevan yksi keino vaikuttaa ilmastonmuutoksen hidastamiseen.</p> <p>Kasvisruuan valitsevista suurin osa oli tyttöjä, mutta poikien osuus kasvisruoan joskus valitsevista kasvoi kasvisruuan tultua päivittäiseksi vaihtoehdoksi. Syksyllä 82 % vastanneista kertoi pitävänsä päivittäin tarjolla olevasta kasvisruokavaihtoehdosta, ja 15 % vastanneista kertoi sen vaikuttaneen myös ruokailutottumuksiin koulun ulkopuolella. Kasvisruokavaihtoehdon tuoma valinnan vapaus korostui tärkeänä tekijänä oppilaiden vastauksissa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Kouluruokailu, nuoret, kasvisruoka, kestävä kehitys, sukupuolten väliset erot, ilmastoahdistus, muuttuvat ruokapalvelut		
Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet)		

Author Korpela, Sanna	Type of publication Bachelor's thesis	Date March 2020
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 59	Permission for web publication: x
Title of publication <b>The Impact of Climate Change on Young People's Food Services</b> Vegetarian food for high school students at Porin Suomalainen Yhteislyseo		
Degree programme Bachelor of Hospitality Management		
Supervisor(s) Väisänen, Karoliina		
Assigned by Porin Palveluliikelaitos		
Abstract  <p>Porin Palveluliikelaitos has noticed that the number of students who eat vegetarian food, has increased. The aim of the thesis was to study factors behind the increased demand for vegetarian food. Freely available vegetarian food serving started for high school students in August 2019, so questionnaires were directed to high school students of Porin Suomalainen Yhteislyseo. The aim was to hear their thoughts on vegetarian food and also to explore possible differences in gender attitudes. It was also explored how a freely available vegetarian option could influence student's attitudes and eating habits.</p> <p>The study was conducted via e-inquiries. The first survey was conducted in May 2019 before the vegetarian option was served and the second survey was conducted in November 2019 after the daily vegetarian option had been available for a few months.</p> <p>Research results showed that ecological and ethical reasons were the most important reasons for young people to choose vegetarian food. More than half of the young people in the study reported that they sometimes experience climate stress. The vegetarian option was taken as one way to decelerate climate change. Vegetarians were mostly girls, but the number of vegetarian boys grew as the vegetarian diet became a daily choice. In the autumn 82% of the respondents told that they liked the daily vegetarian option and 15% of the respondents told it has also influenced their eating habits outside of school. The freedom of choice with the vegetarian option was highlighted as an important factor in the student's responses.</p>		
Keywords School meal, young people, vegetarian food, sustainable development, gender differences, distress of climate change, changing food services		
Miscellaneous		

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Ilmastonmuutos kyseenalaistaa nykyisiä käytäntöjä .....</b>	<b>4</b>
2.1	Ruokatuotannon ilmastovaikutukset .....	5
2.2	Ruokakulttuurin ja väestön sopeutuminen muutoksessa.....	9
2.3	Joukkoruokailun kautta vaikuttaminen.....	11
2.4	Nuorten reagoiminen ilmastonmuutokseen.....	13
<b>3</b>	<b>Tutkimusasetelma .....</b>	<b>16</b>
3.1	Kvalitatiivinen tutkimusote .....	16
3.2	Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset .....	18
3.3	Tutkimuksen luotettavuus.....	19
3.4	Tutkittava ryhmä ja aineiston kerääminen .....	20
<b>4</b>	<b>Tutkimustulokset.....</b>	<b>22</b>
4.1	Kysely kasvisruokavaihtoehdon tarjoamisen aloittamisesta toukokuussa 2019	22
4.1.1	Taustatiedot.....	23
4.1.2	Kasvisruokailijoiden osuus ja oppilaiden ajatukset kasvisruuasta toukokuussa 2019 .....	23
4.1.3	Ajatuksia vapaavalintaisen kasvisruokavaihtoehdon tarjoamisesta	26
4.2	Kyselytutkimus opiskelijoiden kokemuksista kasvisruokavaihtoehdon tarjoamisesta .....	28
4.2.1	Taustatiedot.....	28
4.2.2	Kasvisruokailijoiden osuus ja perusteet kasvisruuan valinnalle.....	29
4.2.3	Kokemuksia tarjolla olevasta kasvisruokavaihtoehdosta.....	32
<b>5</b>	<b>Johtopäätökset.....</b>	<b>33</b>
5.1	Sukupuolien erot kasvisruokaan suhtautumisessa .....	34
5.2	Kasvisruokailun taustalla vaikuttavat tekijät.....	36
5.3	Vapaasti tarjolla olevan kasvisruokavaihtoehdon vaikutus menekkiin ....	37

<b>6</b>	<b>Pohdinta.....</b>	<b>38</b>
	<b>Lähteet .....</b>	<b>43</b>
	<b>Liitteet .....</b>	<b>46</b>
	Liite 1. Toukokuun kysely.....	46
	Liite 2. Marraskuun kysely .....	52
	Liite 3. Saatekirje kyselyyn .....	59

## Kuviot

Kuvio 1. Perusteet kasvisruokailulle .....	24
Kuvio 2. Kasvisruossa tärkeinä pidetyt tekijät .....	25
Kuvio 3. Perusteet kasvisruuan valinnalle .....	27
Kuvio 4. Perusteet kasvisruuan valinnalle marraskuussa 2019 .....	30
Kuvio 5. Kasvisruuan tärkeinä pidetyt tekijät marraskuussa 2019.....	31

## Taulukot

Taulukko 1. Vastaajien ikärakenne toukokuussa 2019.....	23
Taulukko 2. Vastaajien ikärakenne marraskuussa 2019.....	29

# 1 Johdanto

Ilmastonmuutos ja sen seuraukset ovat tällä hetkellä aiheita, joiden kohtaamiselta kukaan ei voi välttää. Viime vuosina ilmastonmuutosta käsittelevien tutkimusten määrä on lisääntynyt, ja media käsittelee tuloksia näkyvästi eri kanavissa. Työskennellessäni lasten ja nuorten ravitsemuksen parissa Porin Palveluliikelaitoksessa palvelusmiehenä kohtaan nuorten valveutuneisuuden ja jopa jonkinlaisen ilmastoahdistuksen myös ruokaan liittyvissä teemoissa. Kasvisruokailijoiden määrä on lisääntynyt useilla prosenteilla viime vuosien aikana, ja koulut osallistuvat aktiivisesti muun muassa hävikkiruoka-teemaviikkoihin pohtien tapoja saada ruokahävikin määrää pienemmäksi.

Kasviperäistä proteiinia on saatavilla monessa muodossa, ja tuotekehitystä tehdään yrityksissä koko ajan. Ulkomaisten tuotteiden lisäksi markkinoille on noussut monia kotimaisia innovaatioita, ja monipuolisen kasvisruuan valmistaminen suurkeittiöissäkin alkaa olla ainoastaan tahdon asia. Ilmastokestävää vegaanista reseptiikkaa on kehitetty esimerkiksi Helsingin yliopiston hankkeessa. Ilmastokestävyys keittiössä -ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet -hanke jatkuu vuodelle 2021. Osana hanketta syksyllä 2019 avattiin vegaaninen reseptipankki suurtalouskeittiöille. Kaikki tämä kertoo alalla kasvavasta kasvisruuan kysynnästä ja alkaneesta muutoksesta kasvispainotteisempaan ruokavalioon myös julkisissa ruokapalveluissa.

Nuoret osallistuvat aktiivisesti ilmastonmuutoksesta käytävään keskusteluun ja haluavat omalla panoksellaan vaikuttaa asioihin. Tulevaisuus on heillä vielä edessäpäin, mikä varmasti toimii motivaattorina. Porin Palveluliikelaitoksessa haluttiin vastata nuorten toiveisiin ja muuttuviin ruokailusuosituksiin tarjoamalla Porin kaupungin lukiolaisille mahdollisuus kasvisruokavaihtoehtoon sekaruuan rinnalla ilman erityisruokavalioilmoitusta. Kasvisruokavaihtoehdon tarjoaminen aloitettiin elokuussa 2019.

Tutkimuksen aineiston keräämiseksi tehtiin kysely ennen kasvisruokavaihtoehdon tarjoamista Porin Suomalaisen Yhteislyseon lukiolaisille toukokuussa 2019 ja toinen tarkentava kysely marraskuussa 2019 kasvisruokavaihtoehdon oltua tarjolla muuttaman kuukauden. Tutkimuksessa selvitettiin, mitkä tekijät vaikuttavat lisääntyneeseen

kasvisruuan kysyntään. Onko kyseessä enemmän nuorten naisten keskuudessa esiintyvä ilmiö, vai ovatko myös nuoret miehet siirtymässä kasvispainotteiseen ruokavalioon? Tutkimuksen tavoitteena oli myös selvittää, lisääkö vapaasti päivittäin tarjolla oleva kasvisruokavaihtoehto kasvisruuan menekkiä. Porin Palveluliikelaitoksessa haluttiin selvittää myös ilmastonmuutoksen vaikutusta nuorten ruokailutottumuksiin. Olisiko kyseessä alkava ruokakulttuurimme muutos, johon tulee reagoida myös julkisten ruokapalvelujen järjestämisessä?

## **2 Ilmastonmuutos kyseenalaistaa nykyisiä käytäntöjä**

Ilmastonmuutoksen vaikutukset ovat laaja-alaisia, ja niiden merkitystä joudutaan pohtimaan monissa eri yhteyksissä. Ruokapalveluistakin on noussut esiin useita teemoja, joissa tarkasteltavaksi nousevat totutut toimintatavat. Laajemmin tarkasteltuna koko ruokatuotantoprosessi pellolta pöytään sisältää useita eri vaiheita, joissa toimintatapoja voidaan kehittää ilmastonmuutosta hillitsevään suuntaan.

Alkutuotannon merkittävä rooli on ollut median käsiteltävänä erityisen voimakkaasti viime aikoina. Erilaiset pakkausmateriaalit ja tavat ovat innovaatioiden kohteena. Logistiikan merkitystä pohditaan tuotteiden hiilijalanjäljen laskennassa. Ammattikeittöillä kiinnitetään yhä enemmän huomiota veden ja energian kulutuksen lisäksi myös ruuanvalmistuksesta syntyvän hävikin ja tarjoiluhävikin vähentämiseen. Julkisilla ruokapalveluilla on myös tärkeä sosiaalinen merkitys terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäjänä. Nuoret asiakkaat ovat yhä valveutuneempia kestävä kehityksen merkityksestä ja haastavatkin ammattikeittiöiden ammattilaisia tarjoamaan keinoja ekologisiin valintoihin myös kouluruokailussa. Voikin sanoa, että ruokapalvelut ovat tällä hetkellä jonkin asteisen ravistelun kohteena. Muutostarve on selvästi noussut esille, ja siihen vastaamisen paine on merkittävä.

## 2.1 Ruokatuotannon ilmastovaikutukset

Ruoka ja sen tuottaminen ovat keskeisessä roolissa, kun keskustellaan ilmastomuutoksesta. Ilmastomuutoksen käsittely on jo osa perusopetusta. Ulkoministeriön kouluille suunnatun globaalikasvatuksen oppimateriaalisivustolla ilmastomuutos ja ruokatuotanto ovat omana aihealueenaan. Ruokatuotannon vaikutusten kerrotaan lähetevän maanviljelystä ja eläintuotannosta ja jatkuvan koko elintarvikkeen elinkaaren kuluttajalle asti. Valtaosa ruuan ympäristövaikutuksista syntyy viljelystä ja eläinten kasvatuksesta pakkausten ja kuljetusmatkojen ympäristövaikutusten jäädessä 10 prosenttiin. Ilmastomuutoksen vaikutukset näkyvät jo ja vaikuttavat muun muassa sään ääri-ilmiöinä ruuan tuotantoon. Olemme tilanteessa, jossa reagoiminen uusia, kestävämpiä tapoja kehittämällä on välttämätöntä. (Ilmastomuutos uhkaa ruoantuotantoa 2019.)

WWF:n verkkosivustolla uutisoitiin IPCC:n (The Intergovernmental Panel on Climate Change) uusimmasta ilmastoraportista elokuussa 2019. IPCC:n raportin mukaan globaali ruokajärjestelmä aiheuttaa nykyisellä mallilla 25–30 % kasvihuonekaasupäästöistä. 34 % maapinta-alasta ja 69 % makeasta vedestä kuluu nykyisellä mallilla ruuantuotantoon. Ruuantuotannon katsotaan olevan syyllinen 75 %:n osuudella trooppiseen metsäkatoon ja 70 %:n osuudella luonnon monimuotoisuuden romahtamiseen. (Partanen 2019.) Luvut kertovat ruokatuotannon vaikutusten merkittävydestä ilmastomuutoksen hillinnässä ja tarpeesta kehittää ruokatuotannon toimintatapoja kestävämpään suuntaan.

Luonnonvarakeskuksen sivustolla kerrotaan, että maanviljelyä on kehitetty tutkimustiedon perusteella ja esimerkiksi lannoitteiden määriä on saatu pienennetyksi huomattavasti viimeisten vuosikymmenten aikana. Ruoantuotannon ympäristövaikutuksiin vaikuttaminen on kuitenkin vaikeampaa kuin esimerkiksi liikenteessä ja asumisessa, koska uusien teknologisten ratkaisujen käyttöönotto on haasteellisempaa. Elintarvikkeiden ja ruuan ympäristövaikutuksen määräävät pitkälti jo tuotannon alkumetreillä maatalouden päästöt. Ruoankulutuksen ilmastovaikutuksia voidaan kuitenkin vähentää suosimalla ympäristöä mahdollisimman vähän kuormittavia ruokia ja



minimoimalla ruokahävikkiä. (Ruoantuotannon ja -kulutuksen vaikutukset ympäristöön ja ilmastoon n.d.)

Etenkin lihan ja maidon kulutus ovat olleet paljon mediassa esillä syksyn 2019 aikana. Kannanottoja on tullut paljon eri tahoilta, ja keskustelun painopiste on vaihdellut tuottajien puolustautumisen ja vastapuolen ilmastoargumenttien välillä. Tilanteessa on väistämättä ollut vastakkainasettelua, mikä on ollut omiaan jakamaan ihmisiä eri leireihin puolesta ja vastaan.

Satakunnan Kansan artikkelissa Ilkka Timonen (2019, 16) kirjoittaa, että lihan kulutus on saatava laskemaan vuoden 2030 jälkeen. Perusteluna Timonen kertoo, että lihan kulutusta vähentämällä saataisiin vapautumaan laidun- ja viljelysmaata metsitykseen ja tätä kautta hiiltä saataisiin varastoitua ilmakehästä. Timosen artikkelin pohjana on Lancet Planetary Health -lehdelle lähetetty tutkijoiden kirje, jossa tutkijat vetoavat lihankulutuksen vähentämiseen, koska liha- ja maitokarja ovat tällä hetkellä merkittävä ja nopeasti kasvava kasvihuonekaasujen lähde. Timosen artikkelissa kerrotaan lihan, maidon ja munien tuotannon lisääntyneen 1990 vuoden 758 miljoonasta tonnista 2017 vuoden 1247 tonniin. (Timonen 2019, 16.)

MTK-Satakunnan vs. toiminnanjohtaja Visa Merikoski ja MTK-metsälinja asiantuntija Markus Nissinen (2019, 2) tuovat esille Satakunnan Kansan mielipidekirjoituksessa ruokaketjun läpinäkyvyyden tärkeyden. Keskusteltaessa tuotantoeläimille syötettävästä soijasta Merikoski ja Nissinen haluavat tarkentaa, että suomalaisessa broileri-tuotannossa soijan osuus on 15 - 18% ja sianlihan tuotannossa noin 6 % rehustuksesta. Maidon- ja naudanlihan tuotannossa soijaa ei juurikaan käytetä, vaan nautojen ruokinta perustuu lähes yksinomaan nurmituotantoon ja kotimaiseen viljaan. Rehun ilmastovaikutukset kansainvälisesti jäävät näin hyvin pieniksi suomalaisessa lihatuotannossa. Artikkelissa kerrotaan broileri- ja sikasektorilla jo käynnistyneen ohjelmia, joilla pyritään luopumaan vähäisestäkin soijan käytöstä.

Merikoski ja Nissinen kertovat, että suunta kehityksessä on oikea, mutta muutokset eivät ole aina välttämättä helppoja ja niiden toteuttamiseksi tarvitaan sekä osaamista että rahaa. Siksi ei pystytä kilpailemaan halpatuontia vastaan tuotantokustannusten

erojen vuoksi, vaan kuluttajien arvojen täytyy tukea halukkuutta maksaa näistä tuotteista tarvittaessa vähän suurempi hinta, Merikoski ja Nissinen toteavat. (Merikoski & Nissinen 2019, 2.)

Yksi suurimmista lihakeskustelun yksittäisistä mediahuomiota saaneista asioista oli opiskelijaravintoloista vastaavan Ylva-yhtiön päätös luopua naudanlihan tarjoamisesta Unicafe-opiskelijaravintoloissa vedoten vastuullisuuteen ja ilmastonmuutoksen torjuntaan. Virpi Niemistö (2019, 17) kritisoi mustavalkoisen päätöksen nostattaneen mustavalkoista keskustelua. Niemistö varoittaa, että kiittelyn ja kauhistelun ilmapiiressä asioiden mittasuhteet ja vaikuttavuus uhkaavat jäädä varjoon. Nieminen toivoo mustavalkoisuuden ja kieltojen sijaan keskittymistä siihen, mitä kaikkea Suomessa jo osataan ympäristöasioiden suhteen ja kehittymään siinä yhä paremmiksi.

Teija Saarenmaa (2019, 2) kirjoittaa Satakunnan Kansan artikkelissa siitä, miten ilmastotuska alkaa tuntumaan jo liian painavalta maitotilallisten hartioilla. Artikkelissa haastatellaan nuoria maitotilallisia Jouni ja Johanna Riihiähoa, jotka kertovat tilanteen tuntuvan siltä, että ilmastonmuutokseen eteen odotetaan uhrattavan heidän elinkeinonsa. Keskustelu ilmastonmuutoksesta ei tunnu reilulta, ja muutoksia odotetaan liian nopeasti. Pariskunta kokee, että ilmastonmuutokseen vaikuttavia asioita nostetaan esille liian suppeasti. Pariskunnan viestinä on, että he ovat ehdottomasti mukana ilmastotalkoissa. Jouni Riihiäho muistuttaa, että keskustellaan paljon lehmän metaanipäästöistä, mutta eihän se ole ainoa asia hiilijalanjälkeä laskettaessa, vaan pitäisi ottaa huomioon myös hiiltä sitovat elementit. (Saarenmaa 2019, 2.)

Maa- ja metsätaloustuottajain Keskusliitto kertoo, että suomalaiset viljelijät ja metsänomistajat ovat sitoutuneet MTK:n ilmasto-ohjelmaan. Ilmasto-ohjelman tavoitteena on lisätä hiilensidontaa kasvua tehostamalla, vähentää kasvihuonekaasupäästöjä, siirtyä fossiilisen polttoaineen käytöstä uusiutuviin energianlähteisiin sekä sopeuttaa tuotantoa muuttuviin ilmasto-oloihin. MTK:n ympäristöjohtaja Liisa Pietola kokee ongelmalliseksi, että maataloudessa tapahtuvaa hiilen sidontaa ei oteta nyt juurikaan huomioon laskelmissa vaan ainoastaan päästöt. Hiilen sitoutumista tutkiaankin tällä hetkellä useiden tutkimusten voimin Suomessa.

Pietola toivoo, että päästäisiin eroon ahdistavasta ja syyllistävästä ilmapiiristä, jonka lihan ja maidontuottajat kohtaavat mediassa. IPCC:n Land-raportinkin mukaan eläinproteiinilla on sijansa ruuantuotannossa jo siksi, etteivät kaikki alueet maailmassa yksinkertaisesti sovellu proteiinikasvien tuotantoon. Pohjoisen sijaintimme ja runsaiden vesivarojemme vuoksi nurmeen perustuva lihan- ja maidontuotanto soveltuu meille hyvin ja pystymme tuottamaan sitä vastuullisesti, Pietola sanoo. (Maanviljelijät ja metsänomistajat vahvasti sitoutuneita ilmastonmuutoksen hillintään 2019.)

Eläinperäiset tuotteet muodostavat lähes puolet maatalojen tuotoista. Alkutuotannon maidon merkitys tuotoissa on huomattava, ja naudanlihan tuotanto ja kulutus ovat Suomessa vahvasti sidoksissa maitoon. Kasvinviljelystä tuottajalle jää huomattavasti pienempi osuus kuin maitotuotteiden hinnasta. Tämä tekee siirtymisen kotieläinvaltaisesta tuotannosta ja kulutuksesta kasviperäiseen lähtökohdiltaan vaikeaksi. (Sihvonen 2019.) Luonnonvarakeskuksen johtava tutkija Perttu Virkajärvi herättelee myös kuluttajia miettimään, millaisia kotimaisen naudan ympäristövaikutukset ovat täällä Suomessa verrattuna vaikkapa Brasiliassa kasvatettavaan nautaan. Suomessa nautakarjalle ei syötetä ympäristövaikutuksiltaan haitallista soijaa tai raivata sademetsiä karjalle laidunmaiksi. Suomessa myös yli 80 % naudanlihasta tulee maidontuotannon sivutuotteena. Tutkijan mukaan esimerkiksi siirtyminen vihreän sähkön käyttämiseen vähentäisi päästöjä seitsemän kertaa enemmän kuin kotimaisen naudanlihan syömisen lopettaminen. (Rytönen 2019.)

Kansainvälinen ilmastopaneeli IPCC nosti viimeisimmässä raportissaan poikkeuksellisen voimakkaasti esille tarpeen muuttaa ruokavalioita (Sihvonen 2019). Ympäristövaikutukseltaan suotuisia ovat täysjyväviljatuotteet, palkoviljat, hedelmät, marjat ja vihannekset. Hyviä ja ympäristöystävällisiä kasviproteiinin lähteitä ovat pavut, herneet, linssit, pähkinät ja siemenet. Läheltä pyydetyn pikkukalan ympäristövaikutukset ovat myös hyvin pienet. (Ruuantuotannon ja -kulutuksen vaikutukset ympäristöön ja ilmastoon n.d.)

Ruokatuotannossa joudutaan miettimään erilaisia ratkaisuja tulevaisuutta ajatellen. Kirsi Hemanuksen (2019, 66) haastattelussa Sitran kiertotalousasiantuntija Merja

Rehn kertoo, että kaupunkiviljely ja suljettu sisäviljely ovat osa ruokatuotannon tulevaisuutta. Ruokaa on tuotettava tulevaisuudessa yhä enemmän ja ilmastollisesti haastavammissa olosuhteissa. Perinteisten tuotantotapojen rinnalle syntyy uudenlaista tekemistä, jossa tarvitaan uusia taitoja ja käytetään modernia teknologiaa. Rehnin mielestä Suomella on kaikki, mitä maailman valloittamiseen ruokateknologialla tarvitaan. (Hemanus 2019, 66.)

## 2.2 Ruokakulttuurin ja väestön sopeutuminen muutoksessa

EAT-Lancet- komitean mukaan ruoka on merkittävin yksittäinen ihmisen terveyttä ja ympäristön kestävyyttä tukeva tekijä (Food Planet Health 2019, 5). Jotta vuoteen 2050 mennessä saavutettaisiin terveellisen ruokavalion tavoitteet, edellyttää se olennaisia muutoksia nykyisiin ruokavalioihin. Hedelmien, vihannesten, pähkinöiden ja hernekasvien kulutuksen tulisi tuplaantua ja elintarvikkeiden, kuten lihan ja sokerin kulutuksen vähentyä enemmän kuin puolella. (Mts. 3.)

Ruokavaliomuutoksen suhteen asiat eivät ole kuitenkaan mustavalkoisia. RuokaMinimi-hankkeessa suomalaistutkijat arvioivat ruokavaliomuutoksen ilmasto- ja ympäristövaikutuksia Suomessa ja tarkastelivat, miten suomalainen maa- ja elintarviketalous pystyy vastaamaan ruokavaliomuutoksesta seuraavaan kysynnän muutokseen ja miten tuo muutos vaikuttaisi kotimaiseen kulutukseen ja maatalouteen. (Saarinen, Kaljonen, Niemi, Antikainen, Hakala, Hartikainen, Heikkinen, Joensuu, Lehtonen, Mattila, Nisonen, Ketoja, Knuuttila, Regina, Rikkinen, Seppälä & Varho 2019, 12.) Tutkijoiden mukaan muutos ei ole helppo, mutta keinoja toteuttamiseen on. Hankkeen tulosten mukaan 30 - 40 %:n vähennys ruokavalion ilmastovaikutuksiin on tehtävissä muuttamalla ruokavaliota ja pitämällä huolta peltojen hiilivarastoista. Tärkeä huomio hankkeen tuloksissa on se, että ilmastoystävällinen ja ravitsemussuosittelun mukainen keskimääräinen ruokavalio voivat sisältää erilaisia ilmastoystävällisiä ja ravitsemussuosittelun mukaisia ruokavalioita. Kuitenkin niin, että lihan kulutus kaiken kaikkiaan nykyisestä vähenisi noin kolmanneksen. (Mts. 119.)

Mari Niva (2019) Helsingin Yliopistosta käsitteli luennollaan Ammattikeittiöosaajien 50-vuotisjuhlaseminaarissa aihetta, miten yhteiskunnan muutos näkyy ruokakulttuurissa. Ruoka ja syöminen ovat osa identiteettiämme, minkä vuoksi ruoka yhdistää ja erottaa. Ruoka kertoo siitä, keitä olemme. Siksi ruokaan liittyy monenlaisia odotuksia, toiveita ja rutiineja, joiden perusteella tehdään ruokaan liittyviä valintoja. Yhteiskunnalliset arvot heijastuvat myös ruuassa tärkeinä pidettäviin asioihin. Suomalaiset arvostavat ruuassa hyvän maun, terveellisuuden, kotimaisuuden ja hinnan lisäksi yhä enemmän tuotantoeläinten hyviä kasvatusoloja ja ruuan tuottamista ympäristöystävällisesti. Niva kertoi, että kestävän ruokakulttuurin muotoutuminen ja sen vaatimat muutokset johtavat ruokajärjestelmän murrokseen, jossa vastuullisuus, eettisyys ja kestävyys ovat keskeisessä roolissa. (Niva 2019.)

Keskustelussa maidon roolista ravitsemussuosituksissa Mikael Fogelholm vetosi maidon oikeutukseen suomalaisissa ravitsemussuosituksissa sillä, että ravitsemussuositukset pohjautuvat ruokakulttuuriin, jolloin ne tarjoavat tarttumapintaa mahdollisimman monille ohjaamalla vallitsevia tottumuksia kansanterveyden kannalta parempaan suuntaan. Fogelholm ei pidä muutoinkaan mielekkäänä yksittäisen elintarvikkeen merkityksen pohtimista osana ruokavaliota. Uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset valmistuvat vuonna 2022. Nähtäväksi jää, päädytäänkö niissä lieventämään maitovalmisteita koskevia käyttösuosituksia. (Fogelholm 2019, 12.)

Vaikka maailmanlaajuisesti laskettaessa Suomen osuus ilmastonmuutosta edistävissä tekijöissä on pieni, suomalaisten päästöt henkilöä kohti ovat korkeita. Siksi teoillamme on merkitystä ja vastuu päästöistä ja ilmaston pelastamisesta kuuluu myös meille. Kun vertaillaan yksittäisiä elintarvikkeita, eläintuotteiden ilmastovaikutukset kiloa kohti ovat yleensä suurempia kuin kasviperäisten, minkä vuoksi lihan vähentäminen on tärkeää ympäristön näkökulmasta. Liha ja maito ovat kuitenkin keskeinen osa suomalaista ruokavaliota. Niiden osuus ruokakorin sisällöstä on jopa 37 %. (Sihvonen 2019.) Lihan syöminen liittyy vahvasti vaurauteen. 1960-luvulla suomalaiset söivät lihaa keskimäärin alle 40 kiloa vuodessa, kun nykyinen lihan kulutus on jo keskimäärin 80 kiloa vuodessa. Kyseessä on kansainvälinen ilmiö, johon voidaan vaikuttaa tarjoamalla kuluttajille riittävän houkuttelevia vaihtoehtoja lihan rinnalle. (Mäki 2019.)

Tähän on lähtenyt vastaamaan muun muassa Härkis- ja Beanit-tuotteilla Verso Food. Verso Foodin hallituksen puheenjohtaja kavahtaa tuotteista lihan korvikkeina puhumista. Toimitusjohtaja Tomi Järvenpää tarkentaa, että vaikka kasviproteiinin lisääminen ruokavaliossa on ekologisesti ja eettisesti hyvä asia, tuotteet eivät ole vastalause lihalle. Verso Foodin edustajat kertovat, että härkäpavusta valmistetut tuotteet ovat yksi ruuanlaiton raaka-aine muiden joukossa. He puhuvat kasviproteiinituotteiden kulutuksen normalisoinnista. Tuotteet eivät ole vain vegaanien ja kasvissyöjien asia, vaan myös lihaa kasvisten lisäksi syövät fleksaajat ovat suurin kuluttajaryhmä. Yhä useampi ihminen haluaa lisätä kasvisten osuutta sekaruokavaliossaan, Leena Saari-nen tiivistää. (Haapamatti 2019, 56-58.)

Ylen uutisessa ravitsemustieteen professori Mikael Fogelholm pohtii, ettei lihankulutuksen vähentämiseen ole yksinkertaista ratkaisua. Luonnonvarakeskuksen tutkimusprofessori Heikki Lehtosen mukaan syömisen tapoja on vaikea muuttaa, koska ne ovat kovin henkilökohtaisia asioita. On vaarana myös, että liian vahvalla tuuppimisella oikeanlaisen syömisen suuntaan voidaan saada aikaan vastareaktio. (Mäki 2019.)

Pienilläkin muutoksilla voidaan kuitenkin viedä ruokailutottumuksiamme ilmastoystävällisempään suuntaan. Tutkijoiden mukaan ruoan ilmastovaikutusta voidaan pienentää 30–40 prosenttia. Ei ole tarpeellista eikä realistista tavoitella täysin vegaanista ruokavaliota kaikille. Ruokaketjun sijaan ruokajärjestelmästä puhuminen antaa näkökulmaa kokonaisvaltaiseen tarkasteluun, jossa ruuan tuottamiseen liittyvät myös maan ekologinen kunto, sosiaalinen kestävyys ja tuottajien toimeentulo, kuten sekin, että kuluttajalle ruoalla on muitakin merkityksiä kuin hinta. (Sihvonen 2019.)

## 2.3 Joukkoruokailun kautta vaikuttaminen

Ruokaminimi-hankkeen tutkija Minna Kaljonen korostaa julkisten ruokapalveluiden roolia muutoksen edelläkävijänä. Arkipäiväisessä ruokailussa kuluttajia voidaan ohjata toivottuun suuntaan. Julkiset ruokapalvelut vaikuttavat kansainvälisesti vertail-

tuna vahvasti siihen, mitä me päivittäin syömme. Julkisen vallan on siis vahvasti ilmaistava arvot, joiden mukaan ruokajärjestelmää rakennetaan, Minna Kaljonen painottaa. (Sihvonen 2019.)

Pohjoismaisia ravitsemussuosituksia ollaan tällä hetkellä päivittämässä. Ylen artikkelissa Suomea edustavan ravitsemusneuvottelukunnan puheenjohtaja Sebastian Hielm kertoo, että ensimmäistä kertaa suosituksissa otetaan vakavasti huomioon ilmastonmuutos ja luonnon monimuotoisuus. Ruokakulttuurin professori Mari Niva Helsingin Yliopistosta puolestaan muistuttaa, että ravitsemussuosituksilla voidaan tehokkaasti vaikuttaa siihen, mitä Suomi syö. Joukkoruokailuissa tutuksi tuleva kasvisruoka siirtyy helpommin myös osaksi arkea kotona. (Martikainen 2019.)

Tähän tähtää Helsingin Yliopiston humanistisessa tiedekunnassa meneillään oleva hanke, jossa tutkitaan ruokakulttuuria ja kehitetään ilmastoystävällisten lounaiden reseptiikkaa joukkoruokailujen tarpeisiin yhdessä ammattikeittiöiden kanssa. Hanke on nimeltään Ilmastokestävyys keittiössä – ruokakulttuurin murroksen arkiset mahdollisuudet, ja sen rahoittajana toimii Koneen säätiö. Syksyllä 2019 hankkeen yhteydessä julkaistiin 30 vegaanisen ruuan reseptiä, jotka ovat katsottavissa kaikille avoimessa reseptipankissa. Hankkeen yhteydessä tarjotaan myös koulutusta keittiöille. (Munck & Uotinen 2019.) Lilli Munckin ja Pirjo Apellin lisäksi vegaanista reseptipankkia luoneeseen työryhmään kuuluivat vegaaniseen ruokavalioon erikoistunut ravitsemusterapeutti Lotta Pelkonen, joka seurasi reseptien ravintoarvojen toteutumista, sekä reseptien annoskohtaiset hiilijalanjäljet laskenut ympäristötieteilijä Miia Komulainen. Reseptien toimivuus testattiin yhteistyössä ammattikeittiöiden edustajien kanssa, ja asiakkailta kerättiin palautetta kyselytutkimusten avulla.

Munck ja Apell pitävät kasvikunnan tuotteista koostuvan ruuan tarjoamista hyvänä keinona ilmastokestävämmän vaihtoehdon tarjoamisessa asiakkaille sen keskimäärin pienemmän hiilijalanjäljen vuoksi. He muistuttivat, että ruokapalveluissa vegaaninen ruoka tulee aina valmistaa yhtä hyvin kuin muu tarjottava ruoka. Laadukkaassa kasvisruuassa toteutuvat toimiva reseptiikka, ravitsemuksellinen tasapaino, ruokien houkuttelevuus ja ilmastokestävyys. (Munck & Apell 2019.)

Koko väestöä koskevien ravitsemussuositusten pohjalta annetaan suosituksia eri kohderyhmille. Ravitsemussuositusten keskeinen tavoite on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Lokakuussa 2019 julkaistiin ensimmäistä kertaa ruokailusuositus lukioille ja ammatillisille oppilaitoksille. (Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta 2019, 5.) Ruokailusuosituksessa todetaan ruokapalveluiden edistävän ja tukevan omalla toiminnallaan ja viestinnällään paitsi omia strategisia tavoitteitaan myös koulutukselle asetettuja kestävän kehityksen edistämisen tavoitteita (mts. 21). Kestävän kehityksen teemat on huomioitu suosituksissa. Toiseksi vaihtoehdoksi suositellaan kasvisruuan tarjoamista ja raaka-ainevalinnoissa kehoitetaan huomioimaan ruuan terveys-, ilmasto-, ja ympäristövaikutukset. (Mts.50.) Suositusten mukaan panostamalla onnistuneeseen sekä terveys- että ympäristönäkökulmat huomioivaan opiskelijaruokailuun tuotetaan hyvinvointia kunnan/kaupungin asukkaille ja elinvoimaa koko alueelle (mts. 6).

Kestävän kehityksen toimintamallien kehittämistä julkisissa ruokapalveluissa mietitään parhaillaan myös kansainvälisesti StratKIT-hankkeessa, johon osallistuu edustajia Suomesta, Virosta, Puolasta, Saksasta, Tanskasta ja Venäjältä. Hankkeen tarkoituksena on aluksi kartoittaa nykytilanne ja tunnistaa kestävän kehityksen edistämistä tukevia ja hidastavia seikkoja. Hanke kerää yhteen julkisen sektorin edustajat, ruokapalvelujen tuottajat ja tutkijat Itämeren alueella. Tavoitteena on luoda yhteisiä toimintamalleja, työkaluja kestävän kehityksen edistämiseen ja yhteinen tietopohja kestävstä kehityksestä julkisissa ruokapalveluissa. Hanke on alkanut tammikuussa 2019 ja kestää kesäkuulle 2021. (Innovative Strategies for Public Catering 2019.)

## 2.4 Nuorten reagoiminen ilmastonmuutokseen

Ilmastonmuutos aiheuttaa ihmisissä erilaisia tunteita. Suomessa asiaa on tutkinut muun muassa Sitra. Sitran kansalaiskyselyn ilmastonmuutoksen herättämistä tunteista ja niiden vaikutuksista kestäviin elämäntapoihin suoritti Kantar TNS Oy. Tutkimukseen vastasi 2070 väestöä edustavaa henkilöä. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää millaisia tunteita ilmastonmuutos suomalaisissa herättää, ja millaisia vaikutuksia näillä tunteilla on mm. kestävien elämäntapojen harjoittamiseen, henkiseen ja



fyysiseen hyvinvointiin, sekä työ- ja opiskelukykyyyn. (Ilmastotunteet 2019- kyselytutkimus 2019, 3.)

Ylen verkkosivustolla kerrotaan Sitran tutkimustulosten mukaan 27 % suomalaisista kokevan ahdistusta aiheen tiimoilta. Vaikeat tunteet ovat vielä yleisempiä nuorilla, joista 38 % kertoo kokevansa ilmastoahdistusta. Nuorista eniten huolestuneita ovat naiset ja akateemisen koulutuksen saaneet henkilöt. Nuoret kertovat tutkimuksessa yleisimpiä pahan olon lähteitä olevan uutiset ja havainnot toisten ihmisten käyttäytymisestä ilmastomuutoksen suhteen. Ahdistusta aiheuttavat asiat ovat toisaalta myös rohkaisseet nuoria toimimaan ilmaston puolesta. (Natri & Rinta-Tassi 2019.)

Koetut tunteet vaihtelevat negatiivisista positiivisiin ja niiden voimakkuutta arvioitiin eri vahvuisiksi, mutta kaiken kaikkiaan suuri osa vastaajista koki viikoittain kokevansa jonkinlaisia tunteita ilmastomuutokseen liittyen. Kyseessä on siis aihe, joka vaikuttaa arkeemme nykyään paljon. (Ilmastotunteet 2019- kyselytutkimus 2019, 16-21.) 80% vastanneista kertoi ympäristöystävällisten elämäntapojen harjoittamisen helpottavan ilmastoahdistusta (mts. 35). 52% vastanneista, jotka kertoivat toimineensa omassa arjessaan ilmastomuutoksen hillitsemiseksi, kertoivat tavaksi ruokailutottumustensa muuttamisen (mts. 49).

Suomeen kokoontui kesäkuussa 2019 yli 200 nuorta 70 eri maasta Maailman koulu- laisten ilmastokokoukseen. Nuoret eri puolilta maailmaa kertoivat ilmastomuutoksen vaikutuksesta omaan elämäänsä. Ilmastomuutos on osa nuorten arkea riippumatta siitä, mistä päin he ovat kotoisin. (Kosonen 2019.)

Suomen Mielenterveys ry julkaisi keväällä 2019 Helsingin Yliopiston tutkija Panu Pihkalan raportin ilmastoahdistuksesta ja sen kanssa elämisestä. Raportti on ensimmäinen laajempi suomenkielinen raportti ilmastoahdistuksesta perustuen monitieteelliseen tutkimukseen sekä käytännön toiminnasta tehtyihin havaintoihin. Pihkala määrittelee ilmastoahdistuksen osaksi laajempaa ympäristöahdistuksen ilmiötä. Kyse on vaikeista tuntemuksista, jotka kumpuavat merkittävässä määrin ympäristöongelmista ja niiden uhista. (Pihkala 2019, 2.)

Erityispiirteenä ilmastoahdistuksessa on sen moniin asioihin vaikuttaminen ja kuitenkin tietynlainen epämääräisyys (Pihkala 2019, 10). Ympärillä tapahtuvat ilmastomuutokset ja alttius ahdistumiseen vahvistavat ahdistusta. Erityisen altistuneita ilmastoahdistukselle ovat lapset ja nuoret sekä mielenterveysongelmaiset. Samoin henkilöt, joilla on vahva sidos ilmastomuutoksen vuoksi muutostilassa oleviin ekosysteemeihin, esimerkiksi maatalousyrittäjät. Ilmastoahdistukselle altistuvat myös muita enemmän aktiivisesti ilmastotoiminnassa ja -tutkimuksessa mukana olevat henkilöt. (Pihkala 2019, 11.)

Pihkala (2019, 2) kertoo ilmastoahdistuksen voivan toimia myös voimavarana, mutta se edellyttää, että henkilö löytää yhdessä toisten kanssa riittävästi aikaa ja tilaa tunteiden käsittelyyn sekä riittävästi toimintamahdollisuuksia ilmastomuutoksen hillitsemiseksi. Yleiset tunteiden käsittelyyn liittyvät taidot ja kulttuuriset piirteet vaikuttavat ahdistuksen käsittelyyn. Pihkala muistuttaa, että toiminnan lisäksi tarvitaan resursseja erilaisten tunteiden kohtaamiseen. (Mts.12.) Viime aikoina onkin perustettu ohjattuja keskusteluryhmiä, vertaisryhmiä ja tapahtumia ilmastoahdistuksen käsitteelyyn. Tämän kaltaisen toiminnan kautta ihmiset voivat käsitellä yhdessä ahdistuksen tunteita, saada sosiaalista hyväksyntää tunteilleen ja keinoja tunteiden käsittelyyn. (Pihkala 2019, 19.)

Aalto-yliopiston opintopsykologi Sanni Saarimäki kertoo monen nuoren kokevan huolta siitä, mitä ihmiskunnalle ja luonnolle on tapahtunut. Samoin vihaa sitä kohtaan, että tilanne on päässyt tällaiseksi ja surua siitä, että mistä kaikesta joudumme luopumaan. Saarimäen mukaan tunteista ei tarvitse päästä eroon, mutta ne on hyvä tiedostaa, jottei ahdistus olisi vaan epämääräinen möykky. Saarimäki muistuttaa, että ikäviäkin tunteita tarvitaan. Jos kukaan ei tuntisi ahdistusta, myös mitään ei tehtäisi ilmastomuutoksen hidastamiseksi. (Laukkanen 2019, 82-83.)

Ilmastoveivi 2019-kampanjan perustaja opiskelija Laura Kolehmainen pohtii Yhteishyvän haastattelussa, miten häntä alkoi ahdistaa se, että vain pienellä osalla ihmisistä on varaa tehdä ilmastoystävällisiä tekoja. Kolehmaisena mukaan ilmastotoiminnan tulee olla sellaista, että siihen pääsee mukaan. Se ei saa olla vaan jonkin pienen ryhmän

etuoikeus. Yhdessä tekeminen vie Kolehmaisien mukaan pois ilmastoahdistusta. Ilmastoveivi-kampanjassa iso ryhmä ja selkeä tavoite koetaan voimaannuttavina. (Vaikeisiin aiheisiin pitää tarttua 2019, 22.)

Tutkija Paavo Järvensivu BIOS-tutkimusyksiköstä kertoo Yhteishyvän haastattelussa, että nuorten ilmastolakot ja muu radikaalimpi toiminta kumpuaa siitä, nuoret ovat huomanneet joutuvansa elämään ilmastonmuutoksen seurausten kanssa. Vallalla on kuitenkin vielä paljon vanhempaa sukupolvea, jotka eivät koe saman suuruista ilmastoahdistusta, joka kanavoituisi päättäväiseksi toiminnaksi. Työssään tutkijana Järvensivu etsii asioita, joista olisi eniten hyötyä ilmastolle. Samalla hän yrittää kuitenkin löytää sellaisia kiinnostavia tapoja, ettei maailma alkaisi näyttäytyä ahdistavana ja rajoittavana. (Kaikki on rakennettava uudelleen 2019, 24.)

### 3 Tutkimusasetelma

Porin Palveluliikelaitoksessa on huomattu lähivuosina kasvisruokailijoiden osuuden oppilaista kasvavan tasaiseen tahtiin. Lukuvuosittain yhä useampi oppilas on ilmoittanut erityisruokavalion ilmoituskaavakkeella haluavansa syödä kasvisruokaa. Opinnäytetyöllä haluttiin selvittää lisääntyneen kasvisruuan kysynnän taustalla vaikuttavia tekijöitä. Koska vapaasti tarjolla olevan kasvisruokavaihtoehdon tarjoaminen oltiin aloittamassa lukion oppilaille elokuusta 2019 alkaen, kysely suunnattiin Porin Suomalaisen Yhteislyseon lukion oppilaille. Tavoitteena oli kuulla heidän ajatuksiaan kasvisruokaan liittyen ja tutkia myös mahdollisia eroja sukupuolten välillä asenteissa. Haluttiin myös selvittää, miten vapaasti tarjolla oleva kasvisruokavaihto mahdollisesti vaikuttaisi oppilaiden asenteisiin ja ruokailutottumuksiin.

#### 3.1 Kvalitatiivinen tutkimusote

Tutkimus toteutettiin laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimusotteella. Kvalitatiivinen tutkimusote sisältää lukuisia suuntauksia, tiedonhankinta- ja analyysimenetelmiä ja

tapoja tulkita aineistoja. Kuitenkin yhteistä laadulliselle tutkimusotteelle on elämä maailman tutkiminen ja tutkimus keskittyy erilaisiin merkityksiin. Kvalitatiivisten tutkimuksen rakenne muodostuu aiemmin tutkittavasta aiheesta tehdyistä tutkimuksista ja teorioista, empiirisistä aineistoista sekä tutkijan omasta ajattelusta ja päättelystä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Laadullista ja määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusta ei ole tarpeen eikä tarkoituksenmukaista pitää toisistaan erillään ja toisiaan poissulkevinä, vaan ne voivat hyvin sisältää toistensa elementtejä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Myös tässä tapauksessa tutkimukseen sisältyi kvantitatiivisia piirteitä, etenkin aineistonkeruun osalta. Oppilaita haluttiin haastatella mahdollisimman kattavasti, joten käytännön syistä sähköisesti tehtävä kysely oli järkevin ratkaisu kerätä vastauksia oppilasmäärän ollessa useita satoja. Kyselyn kysymysten vastausvaihtoehdot olivat kuitenkin enimmäkseen sanallisia ja kyselyyn sisältyi myös avoimia kysymyksiä. Tavoitteena ei ollut analyysivaiheessa saada suoritettua kvantitatiiviseen tutkimukseen kuuluvaa tilastollista päättelyä erilaisten tilastollisten lukujen avulla, vaan käsitellä saatua aineistoa kvalitatiivisen tutkimuksen analysoinnin keinoin.

Laadullista tutkimusta voidaan tehdä monilla erilaisilla lähestymistavoilla ja menetelmillä. Tehtyä tutkimusta kuvaa fenomenografinen tutkimusote, jolloin tavoitteena on tuoda päivänvaloon ihmisten erilaisia käsityksiä tutkittavasta ilmiöstä ja keskittyä näiden käsitysten eroavaisuuksien tutkimiseen. Fenomenografisen tutkimusotteen tavoitteena on ensin pyrkiä hahmottamaan tutkittavien erilaiset tavat käsittää ja ymmärtää tutkittavaa asiaa. Tämän jälkeen tutkija pyrkii luomaan tulkintaa ihmisten käsityksistä ja niiden merkityssisällöistä kyseisessä kohdeilmiössä. Fenomenografisessa tutkimusotteessa aineistot ovat usein haastatteluaineistoja. Tärkeää tutkimusotteessa on kontekstin ymmärtäminen, eli ilmiön taustamaailma, jossa erilaiset käsitykset kiinnittyvät tutkittavaan ilmiöön. (Rissanen 2006, 36- 37.)

Tutkimusta tehtäessä on mietittävä myös teorian merkitys tutkimuksessa. Tämä tutkimus oli teoriasidonnainen, jolloin aineiston analyysi ei suoraan perustu teoriaan, mutta kytkennät teoriaan on havaittavissa. Teoriasidonnaisessa tutkimuksessa aineis-

toista tehdyille löydöksille etsitään tulkintojen tueksi teoriasta selityksiä ja vahvistusta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tietopohjan kirjoittaminen auttoi perehtymään aiheeseen syvemmin ja löytämään eri näkökantoja tutkittavasta aiheesta. Tietopohjan materiaali antoi pohjaa aineiston analyysissä tehtävään tulkintaan.

### 3.2 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Tutkimusaiheen valinnan jälkeen on tärkeää tehdä pohdintaa, mitä omaan tutkimukseensa sisällyttää ja rajata aihetta, jotta se pysyy hallittavissa ja selkeänä. Tutkimusongelmien tehtävänä onkin pitää tutkimus kasassa ja ehkäistä aiheen käsittelyssä rönsyilemistä tutkimusongelmien ulkopuolelle. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tutkimuksen aihetta pohdittaessa alkuperäisenä ajatuksena oli ottaa aiheeksi koko prosessi kasvisruokavaihtoehdon tarjoamisen aloittamisesta Porin kaupungin lukiolaisille. Tutkimuksen kohteena olisi ollut ruokatuotannon muutokset, reseptiikan kehittäminen, asiakasnäkökulman tarkastelu, hinnoittelu ja henkilöstön kouluttaminen. Vaikka nämä kaikki osa-alueet työelämässä toki sisältyvät kasvisruokavaihtoehdon tarjoamisen aloittamiseen, onneksi kuitenkin alkumetreillä tuli ymmärrys siitä, että yhden opinnäytetyön kokoisessa tutkimuksessa aihetta ei voisi niin laajasti käsitellä.

Tutkimuksen aihetta pidempään pohdittaessa kirkastui, että tutkimuksessa haluttaiisiin nimenomaan perehtyä asiakkaina olevien lukiolaisten nuorten ajatuksiin. Ilmastomuutokseen ja ruokaan liittyvältä uutisoinnilta ei voi välttyä tällä hetkellä. Tutkimusongelmaksi muodostui, miten ilmastonmuutos mahdollisesti vaikuttaa nuorisoon ja ruokapalveluiden järjestämiseen? Mitkä ovat taustalla vaikuttavat tekijät lisääntyneeseen kasvisruuan kysyntään? Miten vahvasti nuoret kokevat kasvisruokailun ilmastonmuutosta hidastavana tekijänä? Onko kasvisruokailun lisääntymisessä kyseessä ilmiö nuorten naisten keskuudessa vai koskeeko se molempia sukupuolia tasapuolisesti? Miten vapaasti tarjolla oleva päivittäinen kasvisruokavaihtoehto tulisi vaikuttamaan kasvisruuan menekkiin ja asenteisiin?

Laadullisen aineiston analyysissä tutkijan odotetaan oppivan uutta tutkimuksen edetessä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Näillä tutkimuskysymyksillä lähdettiin hakemaan vastauksia, joiden avulla opittaisiin lisää asiakkaiden tarpeista ja odotuksista. Niihin reagoimalla voitaisiin tarjota yhä parempaa asiakaspalvelua ja kestävä kehityksen mukaista ruokapalvelua.

### 3.3 Tutkimuksen luotettavuus

Arvioitaessa kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen luotettavuutta, reliabiliteetti ja validiteetti ovat keskeisiä käsitteitä. Nämä käsitteet eivät sovellu kaikilta osin kvalitatiivisen tutkimuksen arviointiin, vaan ne vaativat soveltamista. Laadullisissa tutkimuksissa keskitytäänkin useammin validiteetin arvioimiseen, jolloin arvioidaan tutkimuksen pätevyyttä, sen tekemisen perusteellisuutta ja saatujen tulosten sekä päätelmien paikkansa pitävyyttä. Näin pystytään arvioimaan tutkimuksen uskottavuutta ja vakuuttavuutta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tutkimuksen validiteetin varmistamiseksi kyselylomake testattiin Porin Palveluliikelaitoksen ateriapuolen palvelusuunnittelijoiden toimesta ennen oppilaille lähettämistä, jotta lomakkeessa olevat kysymykset toisivat vastauksia haluttuihin asioihin. Kysely suunnattiin kaikille Porin Suomalaisen Yhteislyseon lukion oppilaille, millä haluttiin vahvistaa tutkimuksen validiteettia saamalla mahdollisimman kattavasti eri oppilaiden vastauksia analysoitavaksi.

Reliabiliteetin arvioimisessa keskitytään siihen, missä olosuhteissa jokin metodi on luotettava ja johdonmukainen, havaintojen pysyvyyttä eri aikoina ja tulosten johdonmukaisuutta. Tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseksi tutkijan on hyvä suhtautua aina saamiinsa tutkimustuloksiin kriittisesti ja pohtia niiden merkityksiä huolellisesti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Reliabiliteetin kannalta oppilailta saadut vastaukset edustavat sillä hetkellä lukiossa opiskelevien nuorten sen hetkisiä ajatuksia, joten tutkimuksen havainnot eivät välttämättä ole kovin pysyviä, mutta tutkimuksen kannalta oleellisia tämän hetkisen toiminnan kehittämiseen.

### 3.4 Tutkittava ryhmä ja aineiston kerääminen

Porin kaupungin ateria-, puhtaus- ja kiinteistöhoitopalveluista vastaa Porin Palveluliikelaitos. Palveluliikelaitos vastaa kaupunkikonsernin sisäisten ruokapalveluiden järjestämisestä, vastaten näin ollen myös koulujen ruokailuista. Keväällä 2019 Porin Palveluliikelaitos teki päätöksen päivittäisen kasvisruokavaihtoehdon tarjoamisesta lukiolaisille elokuusta 2019 alkaen.

Porin kaupungissa lukioita on kaksi kappaletta ja tutkimuksen kohteeksi valittiin Porin Suomalaisen Yhteislyseon lukion oppilaat. Porin Suomalaisen Yhteislyseon lukiossa toimii yleislinjan lisäksi valtakunnallisen erityistehtävän saaneet luonnontieteellinen erikoislinja sekä urheilulinja. Opiskelijoita koulussa on tällä hetkellä noin 730. Tutkimuksen yleistettävyydessä on eduksi, että tutkittavilla olisi suhteellisen samanlainen kokemusmaailma, kokemusta ja ensi käden tietoa tutkimuksen aihepiiristä (Saaranen-Kauppinen 2016). Tätä tarkoitusta tuki tutkittavien rajaaminen yhteen lukioon, jonka oppilaat käyvät ruokailemassa samassa ruokasalissa koululounaansa.

Koska kyselyyn haluttiin saada kerätyksi mahdollisimman kattavasti Porin Suomalaisen Yhteislyseon lukiolaisten käsityksiä kasvisruokavalioon liittyen, huomioiden kuitenkin käytössä olevat rajalliset aikaresurssit, aineiston keräämistavaksi valittiin sähköinen kysely, joka toteutettiin Microsoft Office 365 Forms-ohjelmalla. Kyselyjä toteutettiin yhteensä kaksi. Ensimmäinen kysely (liite 1) toteutettiin toukokuussa 2019 ja toinen kysely (liite 2) marraskuussa 2019 kasvisruokavaihtoehdon oltua tarjolla päivittäisenä vaihtoehtona muutaman kuukauden ajan. Sähköisille kyselyille myönnettiin rehtori Mari Aallon toimesta tutkimuslupa ja kyselyt toteutettiin osana ryhmänohjaustuntia, minkä avulla pyrittiin varmistamaan, että kysely tavoittaisi mahdollisimman kattavasti kaikki lukiolaiset. Kyselyn liitteenä oppilaille lähetettiin lyhyt esitely tutkimuksen tekijästä ja kyselyn tarkoituksesta (liite 3). Kysymysten laadintaa ohjasi teoriaosuudesta noussut tieto ja halu asioiden syvempään ymmärtämiseen.

Tutkimushaastattelun selkeänä päämääränä on tutkimustehtävän suorittaminen, jonka avulla saadaan tutkimustietoa analysoitavaksi ja tulkittavaksi. Haastattelut voi-

daan jaotella lomakehaastatteluihin eli strukturoituihin haastatteluihin ja puolistrukturoituihin ja strukturoimattomiin eli avoimiin haastatteluihin sen perusteella, miten jäsenneltyjä ja kiinteitä ne ovat. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tutkimuksessa oppilailta kyselyn kautta saatuja vastauksia käsiteltiin strukturoidusta haastattelusta saatuna empiirisenä aineistona. Strukturoitu haastattelu, jota kutsutaan myös lomakehaastatteluksi, on haastattelumuodoista muodollisin ja vastaakin kyselylomakkeen täyttämistä ohjatusti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tutkimuksessa kyselylomake täytettiin lukion ryhmänohjaustunneilla opettajien ohjauksessa. Strukturoidussa haastattelussa käytetään lomaketta, jossa on kysymykset valmiiden vastausvaihtoehtojen kera ja haastateltava valitsee itselleen parhaiten sopivan vaihtoehdon. Strukturoidun haastattelun käyttäminen antaa mahdollisuuden myös kvantifioida aineistoa tulosten analyysiä varten. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Kyselyn toteuttamisessa käytetty Microsoft Office Forms-ohjelma kerää tiedon matriisiksi Excel-taulukkoon, jonka kullakin vaakarivillä on yhden vastaajan antamat vastaukset ja pystyriveillä tehdyt kysymykset. Forms-ohjelma laskee vastausten määrät kysymyskohtaisesti ja muodostaa vastausten jakaumasta myös graafisia kuvioita, joissa on prosenttiosuudet näkyvillä. Ohjelmasta saatiin siis kvantifioitua tietoa vastauksista sisällönerittelyn avulla, mikä helpotti tulosten analysointia. Matriisin avulla pystyi tekemään tarkempaa tarkastelua vastauksista, kuten erottelemaan tyttöjen ja poikien osuudet vastauksista ja luokittelemaan vastauksia.

Tutkimuksessa oli tapaustutkimuksen piirteitä. Tapaustutkimuksissa pyritään tutkimaan henkilöitä luonnollisessa ympäristössään. Tehty analyysi oli kuvailevaa, jolloin ei välttämättä pyritä selittämään ilmiöiden välisiä yhteyksiä, testaamaan hypoteeseja tai tekemään ennusteita, vaan tavoitteena on tutkimuskohteen ominaispiirteiden systemaattinen, tarkka ja totuudenmukainen kuvailu (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2016).

Tutkimuksessa hyödynnettiin menetelmätriangulaatiota hankkimalla tietoa oppilaille tehdyn kyselyn lisäksi aterioita valmistavan keittiön ruokapalveluesimieheltä. Trian-



gulaatiolla tarkoitetaan erilaisten menetelmien, tutkijoiden, tietolähteiden tai teorioiden yhdistämistä tutkimuksessa ja sillä pyritään lisäämään tutkimuksen luotettavuutta (Saaranen-Kauppinen 2016). Keittiössä seurataan päivittäin valmistettavan kasvisruuan menekkiä ja vastaanotetaan palautetta asiakkailta suullisesti ruokasalissa ruokailun yhteydessä. Analyysivaiheessa tulosten tulkinnassa hyödynnettiin myös sekä kvalitatiivisia että kvantitatiivisia menetelmiä.

## 4 Tutkimustulokset

Tutkimuksessa toteutettiin kaksi sähköistä kyselyä Porin Suomalaisen Yhteislyseon oppilaille. Ensimmäinen kysely haluttiin toteuttaa toukokuussa ennen kuin päivittäisen kasvisruokavaihtoehdon tarjoaminen aloitettaisiin elokuussa 2019. Toisen kyselyn toteuttaminen tapahtui marraskuussa 2019, kun oppilailla oli muutaman kuukauden kokemus päivittäisestä kasvisruokavaihtoehdosta kouluruokailussaan.

Kysymykset erosivat toisistaan jonkin verran. Ensimmäisessä kyselyssä kysyttiin ennakoivasti ajatuksia kasvisruuan tarjoamisesta. Toisessa kyselyssä oppilailla oli jo kokemusta päivittäisen kasvisruokavaihtoehdon tarjoamisesta muutaman kuukauden ajalta, joten osa kysymyksistä kohdennettiin oppilaiden kokemusten kartoittamiseksi. Toisessa kyselyssä haluttiin ottaa esille myös ilmastonmuutos ja siihen liittyvät ajatukset. Kyselyistä saadut aineistot tulkitaan omina kokonaisuuksinaan tässä luvussa. Kyselyistä saatujen vastausten vertailu ja niistä tehdyt johtopäätökset käsitellään seuraavissa luvuissa.

### 4.1 Kysely kasvisruokavaihtoehdon tarjoamisen aloittamisesta toukokuussa 2019

Kysely toteutettiin toukokuussa 2019 Porin Suomalaisen Yhteislyseon lukion oppilaille. Kyselyllä selvitettiin oppilaiden ajatuksia päivittäisen kasvisruokavaihtoehdon tarjoamisesta. Päivittäinen kasvisruokavaihtoehto oli tulossa

osaksi kouluruokailua elokuussa 2019. Kysely haluttiin toteuttaa ennen päivittäisen kasvisruokavaihtoehdon tarjoamista myös siksi, että myöhemmässä kyselyssä voisi tarkastella asenteiden tai ruokailutottumusten mahdollista muuttumista päivittäisen kasvisruokavaihtoehdon oltua tarjolla muutaman kuukauden ajan.

#### 4.1.1 Taustatiedot

Kyselyyn vastasi yhteensä 295 oppilasta. Oppilaita lukiossa toukokuussa oli kaiken kaikkiaan 608. Vastausprosentiksi tuli näin ollen 49 %. Kyselyn ajankohta toukokuussa vaikutti potentiaalisten vastausten määrään, koska abiturientit eivät ole enää keväisin toukokuussa paikalla koulussa ylioppilaskirjoitusten vuoksi. Tämä seikka vaikuttaa myös siihen, että vastanneiden oppilaiden keski-ikä oli annetun asteikon alkupäästä, koska vastaajat olivat enimmäkseen paikalla olevia ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoita.

Taulukko 1. Vastaajien ikärakenne toukokuussa 2019

N=295	N	%
16 v	116	39,3
17 v	122	41,4
18 v	55	18,6
19 v	1	0,3
20 v	1	0,3
Yhteensä	295	100

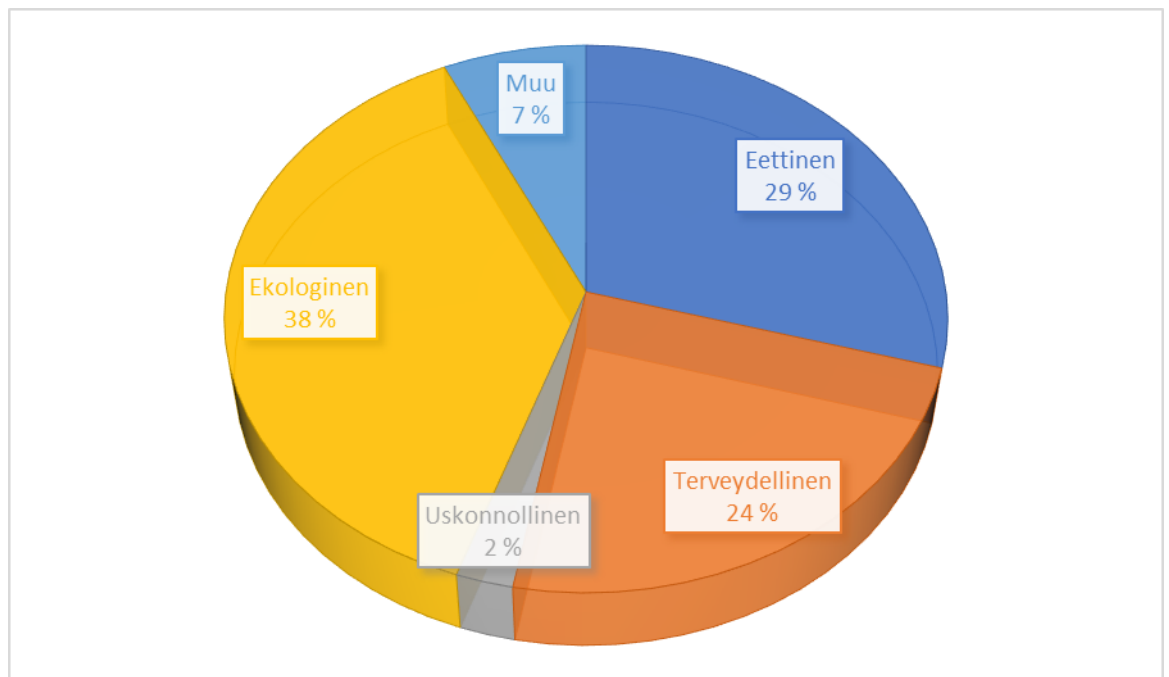
Vastanneista oppilaista tyttöjä oli 191 ja poikia 102. Kaksi vastaajista oli jättänyt kohdan tyhjäksi. Porin Suomalaisen Yhteislyseon lukiossa opiskeli 392 tyttöä ja 288 poikaa toukokuussa 2019. Poikien vastausprosentti jäi vähän matalammaksi ja oli 35 %, tyttöjen vastausprosentiksi tuli 49 %.

#### 4.1.2 Kasvisruokailijoiden osuus ja oppilaiden ajatukset kasvisruuasta toukokuussa 2019

Kun kysyttiin, kuinka moni oppilaista syö päivittäin kasvisruokaa, 40 oppilasta 295 oppilaasta vastasi myöntävästi. Kasvisruokailijoiden osuus oli siis 14 % vastanneista. Tutkimuksen yhtenä tavoitteena oli selvittää mahdollisia eroja poikien ja tyttöjen

kasvisruokailussa, joten poikien osuus näistä 40 myöntävästä vastauksesta laskettiin ja tulokseksi saatiin 2 poikaa.

Kasvisruokaa päivittäin syövilä kysyttiin perusteita heidän valinnalleen syödä ainoastaan kasvisruokaa. Vastaajilla oli mahdollisuus valita useampia vaihtoehtoja ja lisäksi kohta, johon sai kirjoittaa vapaata tekstiä. Valmiiksi annettuja vaihtoehtoja olivat ekologiset syyt, eettiset syyt, terveydelliset syyt ja uskonnolliset syyt.



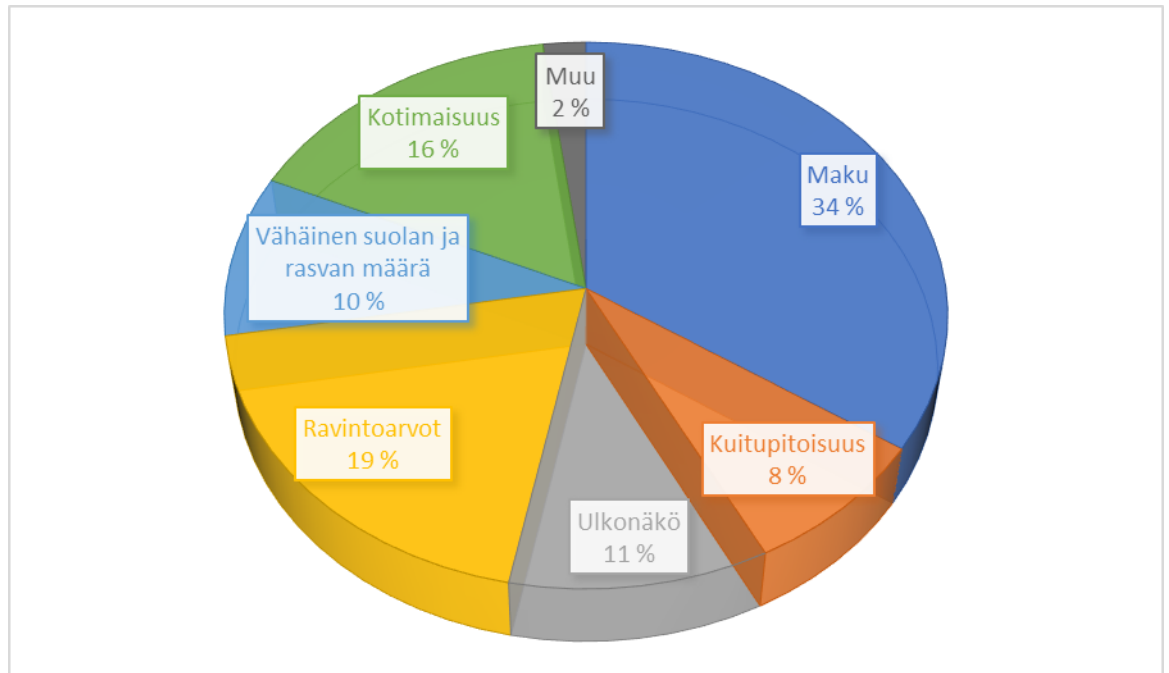
Kuvio 1. Perusteet kasvisruokailulle

Suurimmaksi syyksi kasvisruuan syömiselle oppilaat ilmoittivat ekologiset syyt. Toiseksi eniten kasvisruokailuun vaikuttivat eettiset syyt ja kolmanneksi eniten terveydelliset syyt. Uskonnollisten syiden osuus jäi hyvin pieneksi vain kahden vastaajan ilmoittaessa syyksi uskonnolliset syyt. Avoimen kysymyksen vastauksissa oli kerrottu syyksi parempi maku verrattuna liharuokiin, lihatuotteiden ällöttäminen ja kotoa opittu tapa. Monet vastaajista valitsivat useampia kuin yhden syyn. Yhdistelmä eettinen-ekologinen ilmeni yli puolessa vastauksista.

Oppilailta kysyttiin millaisia asioita he pitivät tärkeinä kasvisruokavaliossa.

Kysymyksessä oli mahdollisuus valita monta vaihtoehtoa ja lisäksi vastata vapaasti.

Valmiita vastausvaihtoehtoja olivat maku, ravintoarvot, kotimaisuus, vähäinen rasvan ja suolan määrä, kuitupitoisuus ja ruuan ulkonäkö. Seuraavassa kuviossa esitetään vastaajien tärkeinä pitämät asiat kasvisruuan suhteen.



Kuvio 2. Kasvisruoossa tärkeinä pidetyt tekijät

Oppilaita pyydettiin myös kertomaan, kokevatko he, että kasvisruuasta saa tarpeeksi energiaa koulupäivän ajaksi. Vastaajista 60 % koki, että kasvisruoka täyttää energian tarpeen koulupäivän aikana. Kuitenkin 40 % vastasi, etteivät he koe saavansa kasviruuasta tarpeeksi energiaa. Näistä vastaajista poikia oli 63 %, mutta myös tytöistä 37 % koki, ettei kasvisruuasta saa tarpeeksi energiaa koulupäivän ajaksi.

58 vastaajaa käytti mahdollisuuden kertoa vielä ajatuksiaan avoimen tekstin muodossa. Useissa vastauksissa nousi esille ajatus, että kasvisruokavaihtoehto on hyvä asia, mutta tarjolla tulisi olla aina myös liha-vaihtoehto. Esille nostettiin myös huoli siitä, että urheilulukiolaiset saisivat tarpeeksi energiaa

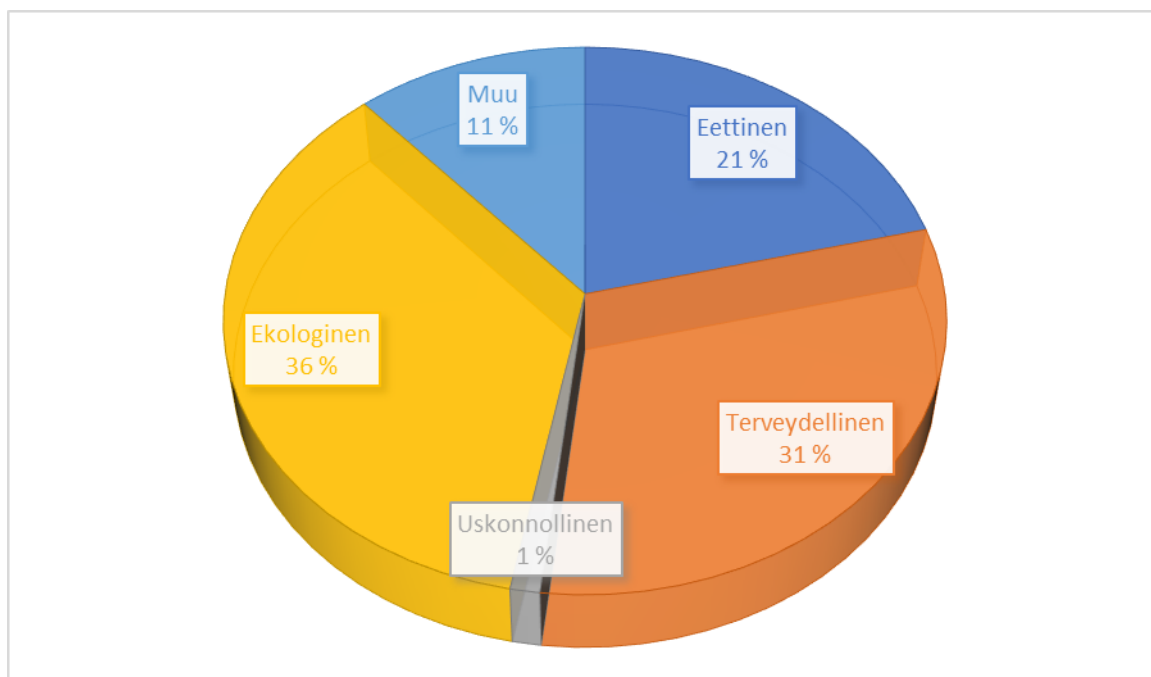
kasvisruokavaihtoehdosta. Vastauksissa oli runsasta hajontaa asian puolesta ja vastaan.

#### 4.1.3 Ajatuksia vapaavalintaisen kasvisruokavaihtoehdon tarjoamisesta

Oppilailta kysyttiin, pitäisivätkö he hyvänä ajatuksena koulussa päivittäin kaikille tarjolla olevaa kasvisruokavaihtoehtoa. Vastaajista 76 % vastasi kysymykseen myöntävästi ja 24% oli sitä mieltä, ettei se olisi hyvä ajatus. Myöntävästi vastanneista poikien osuus oli 6%. Kieltävästi vastanneista poikia oli 74%.

Oppilaita pyydettiin myös arvioimaan miten usein he uskoisivat valitsevansa kasvisruokavaihtoehdon kouluruokailussa, mikäli se olisi mahdollista. 21% vastaajista uskoi valitsevansa kasvisruokavaihtoehdon päivittäin. 43% vastaajista uskoi valitsevansa kasvisruokavaihtoehdon 1 - 3 kertaa viikossa. Yhteensä 64% vastaajista siis uskoi valitsevansa jonain päivinä kasvisruokavaihtoehdon. Loput vastaajista uskoi, etteivät he tulisi koskaan valitsemaan kasvisruokavaihtoehtoa. Näistä vastaajista 74% oli poikia.

Oppilaita pyydettiin myös kertomaan, mikä vaikuttaisi heidän ratkaisuunsa valita kasvisruokavaihtoehto. Valmiita vastausvaihtoehtoja olivat ekologiset syyt, eettiset syyt, terveydelliset syyt ja uskonnolliset syyt. Lisäksi oli valittavissa avoin kohta vastaukselle.



Kuvio 3. Perusteet kasvisruuan valinnalle

Oppilaat kertoivat useimmiten syyksi ekologiset syyt, 36% vastauksista.

Terveystellisiä syitä pidettiin vaikuttavana tekijänä 31% vastauksista ja 21% kertoi syiden olevan eettisiä. Uskonnollisten syiden osuus jäi yhteen prosenttiin. Vastaajilla oli mahdollisuus valita useampi vaihtoehto vastaukseksi ja kolmannes vastaajista kertoikin syiksi eettisten, ekologisten ja terveystellisten syiden erilaiset kombinaatiot. 94 vastaajista jätti vastaamatta tähän kysymykseen. Vastaamatta jättäneet olivat suurimmaksi osaksi vastaajia, jotka olivat aiemmin kertoneet, etteivät tulisi koskaan valitsemaan kasvisruokavaihtoehtoa. Avoimen vastauskohdan kautta syyksi nousi esiin se, että oppilaat valitsisivat kasvisruokavaihtoehdon, mikäli se vaikuttaisi paremman makuiselta kuin liharuoka.

Oppilailta kysyttiin, haluaisivatko he syödä kasvisruokaa ainoana vaihtoehtona, liharuokien kanssa vaihtelevasti vai eivät lainkaan. Ainoana vaihtoehtona kasvisruokaa oli valmiita syömään ainoastaan 15% vastaajista. 60% vastaajista haluaisi syödä kasvisruokia vaihtelevasti liharuokien kanssa ja 25% vastaajista ei ilmoitti, etteivät haluaisi syödä kasvisruokia lainkaan. Näistä vastaajista 81% oli poikia.

Oppilailta kartoitettiin myös kyselyssä kasvisruokalajeja, jotka ovat heidän mieleensä. Vastaukset kuitenkin palvelevat lähinnä toimeksiantajana toimivaa Porin Palveluliikelaitosta ruokatuotannon suunnittelussa, eivätkä niinkään tuo vastauksia tutkimuskysymyksiin, joten vastausten käsittely opinnäytetyössä jätetään suppeaksi. Vastaukset toivat kuitenkin ilmi, että lukiolaiset ovat hyvin tietoisia erilaisista markkinoilla tarjolla olevista kasviproteiinin lähteistä ja osaavat odottaa niiden käyttöä kasvisruokien valmistuksessa. Opiskelijat toivovat kasvisruuan olevan maukasta, monipuolista ja hyvin nälän pois pitävää ruokaa. Osa vastaajista otti esille myös raaka-aineiden kotimaisuuden ja lähellä tuotettujen elintarvikkeiden käyttämisen.

## 4.2 Kyselytutkimus opiskelijoiden kokemuksista kasvisruokavaihtoehdon tarjoamisesta

Toinen kyselytutkimus toteutettiin marraskuussa 2019, kun kasvisruokavaihtoehto oli ollut lukiolaisille päivittäin tarjolla elokuusta lähtien. Kyselyllä haluttiin kartoittaa, onko päivittäinen tarjolla ollut kasvisruokavaihto vaikuttanut kasvisruuan menekkiin tai asenteisiin kasvisruokaa kohtaan. Etenkin tämä kiinnosti poikien osalta, joiden suhtautuminen kasvisruokaan toukokuisen kyselyn perusteella oli nuivempaa. Toteutus oli samankaltainen toukokuussa tehdyn kyselyn kanssa. Oppilailta haluttiin myös kysyä heidän ajatuksiaan ilmastonmuutoksesta ja siihen vaikuttamisen mahdollisuudesta kasvisruuan avulla.

### 4.2.1 Taustatiedot

Kyselyyn vastasi marraskuussa 467 oppilasta. Oppilaita lukiossa oli kaiken kaikkiaan marraskuussa 726, joten vastausprosentiksi tuli 64%, joka oli toukokuisen kyselyn vastausprosenttia korkeampi. Vastausten suurempaa lukumäärää selittää marraskuinen ajankohta, jolloin paikalla olivat kaikkien vuosikurssien opiskelijat. Tämä vaikutti myös oppilaiden ikäjakaumaan, jossa oli nyt enemmän hajontaa kuin toukokuisessa kyselyssä.

Taulukko 2. Vastaajien ikärakenne marraskuussa 2019

N=467	N	%
16 v	201	43
17 v	137	29
18 v	117	25
19 v	4	1
20 v	7	2
Yhteensä	295	100

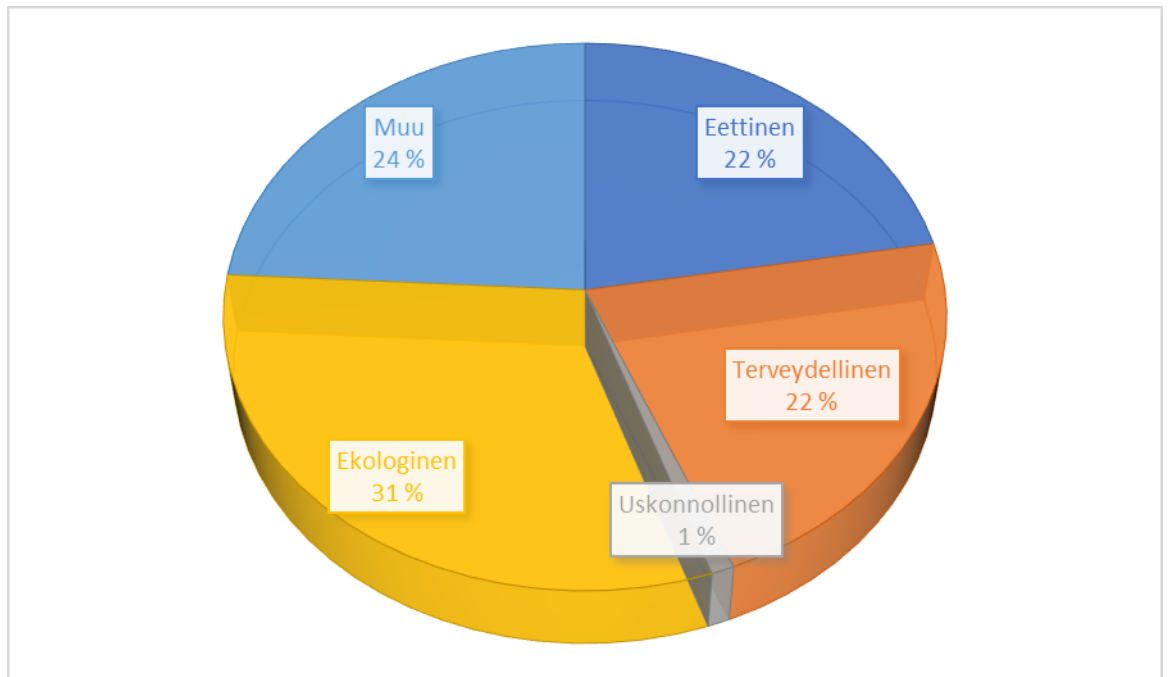
Vastaajista marraskuuisessa kyselyssä oli tyttöjä 303 ja poikia 161. Kolme vastaajista oli jättänyt sukupuolta koskevan kohdan tyhjäksi. Koulussa opiskeli marraskuussa tyttöjä 438 ja poikia 288. Poikien vastausprosentti oli selvästi toukokuuta korkeampi. Se oli marraskuussa 56 %, ja tyttöjenkin vastausprosentti, 69 %, oli selvästi korkeampi kuin toukokuussa. Vaikka poikia oli marraskuussa opiskelijoina vähemmän suhteessa tyttöjen määrään, heiltä saatuja vastauksia oli marraskuussa määrällisesti enemmän kuin toukokuussa.

#### 4.2.2 Kasvisruokailijoiden osuus ja perusteet kasvisruuan valinnalle

Kasvisruokaa kertoi marraskuussa päivittäin syövänsä 92 oppilasta, eli 20 % vastaajista. Toukokuun kyselyssä vastaava luku oli 14 %. Koska vastaajissa oli poikia suhteellisesti enemmän marraskuussa, laskettiin myöntävästi vastanneiden osuudet vielä sukupuolittain erikseen. Myöntävästi vastanneista poikia oli kahdeksan, eli prosentuaalisesti laskettuna 9 %. Toukokuussa määrä oli 5 %.

Oppilailta kysyttiin, mistä syistä he ovat kasvisruokavaihtoehdon valinneet. Vaihtoehtoja oli vastauksissa useampia, ja vastaajalla oli mahdollisuus valita niin monta vaihtoehtoa kuin halusi. Valmiita vastausvaihtoehtoja olivat ekologiset syyt, eettiset syyt, terveydelliset syyt ja uskonnolliset syyt. Viimeisenä vaihtoehtona oli avoin kysymys, johon sai kirjoittaa omaa tekstiä.

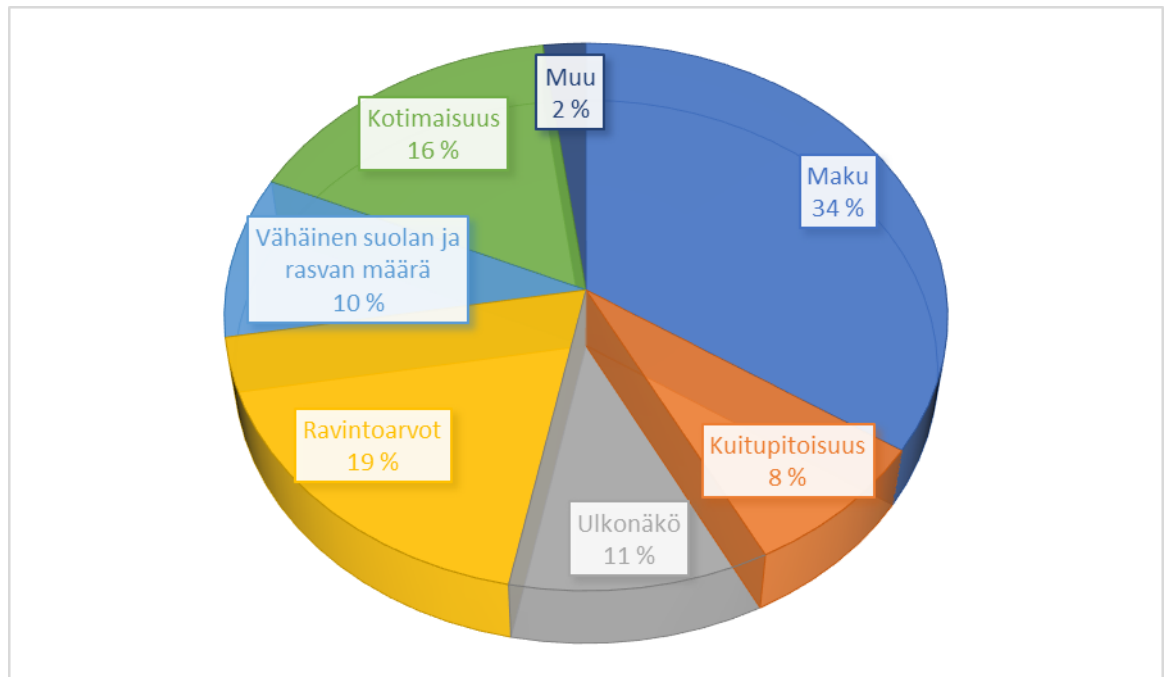




Kuvio 4. Perusteet kasvisruuan valinnalle marraskuussa 2019

Eniten vastaajat perustelivat kasvisruuan valitsemista ekologisilla syillä, jotka oli kerrottu syyksi 165 vastauksessa. Eettiset ja terveydelliset syyt olivat saaneet lähes saman määrän vastauksia, eettiset syyt 118 vastausta ja terveydelliset syyt 115 vastausta. Uskonnolliset syyt ilmoitti vaan viisi vastaajista kasvisruokavaihtoehdon valinnan perusteeksi. Loput vastaajista olivat valinneet muun kuin kyselyssä tarjotun vaihtoehdon perusteeksi kasvisruokailulle. Vastaajista 32 käytti avointa vastausta kertoakseen, ettei syö kasvisruokaa milloinkaan. Vastaajista 44 kertoi valitsevansa kasvisruokavaihtoehdon sen paremman maun vuoksi verrattaessa tarjolla olevaan muuhun ruokaan. Loput avoimeen kysymykseen vastaajista kertoivat syyksi kokeilemisen ja uteliaisuuden kasvisruokaa kohtaan.

Oppilailta kysyttiin molemmissa kyselyissä, mitä asioita he pitävät tärkeänä kasvisruoassa. Vastausvaihtoehdoiksi tarjottiin makua, ulkonäköä, ravintoarvoja, kotimaisuutta, vähäistä suolan ja rasvan määrää ja kuitupitoisuutta. Niiden lisäksi oli avoin vastauskohta.



Kuvio 5. Kasvisruuan tärkeinä pidetyt tekijät marraskuussa 2019

Myös tähän kysymykseen oli mahdollista valita useampi esitetystä vaihtoehdoista. Suurin yksittäinen tekijä vastauksissa oli maku, jonka valitsi 360 vastaajista. Toiseksi tärkeimpänä vastaajat pitivät ravintoarvoja, ja ne saivat 200 vastausta. Kotimaisuuden koki tärkeäksi tekijäksi 168 vastaajista. Ulkonäön merkityksen koki tärkeäksi 111 vastaajaa, ja vähäisen suolan ja rasvan määrän valitsi 100 vastaajaa. Avoimeen vastauskohtaan vastasi 22 vastaajaa. Osa heistä käytti avointa vastauskohtaa kertoakseen, ettei heille ole mikään kasvisruuassa tärkeää. Tärkeäksi tekijäksi mainittiin kasvisruuan ympäristöystävällisyys. Kasvisruuan toivottiin myös olevan vaihtelevaa, värikästä ja koostumukseltaan laadukasta.

Kasvisruuan menekin taustalla vaikuttavista tekijöistä haluttiin ottaa omana aiheenaan esille ilmastonmuutoksen vaikutukset, koska aihe on ajankohtainen ja näkyy paljon mediassa. Oppilailta kysyttiin, kokevatko he omasta mielestään jonkinlaista ilmastoahdistusta. Vastaajista 20 % kertoi kokevansa ilmastoahdistusta usein. Näistä vastaajista poikia oli 9 %. Ilmastoahdistusta silloin tällöin kertoi kokevansa 44% vastaajista ja näistä vastaajista 20% oli poikia. 36 % vastasi, etteivät he koe lainkaan ilmastoahdistusta. Näiden vastaajien joukossa oli 63 % poikia.

Edelliseen kysymykseen liittyen oppilailta kysyttiin kokevatko he, että kasvisruokaa syömällä voi vaikuttaa ilmastonmuutokseen. 63% vastanneista vastasi myöntävästi ja 37% kieltävästi. Tutkimuksen yhtenä kiinnostavana aiheena oli juuri ilmastonmuutoksen vaikutus nuorten lisääntyneeseen kasvisruokailuun, joten erityisesti nämä vastaukset herättivät pohtimaan yhteyttä. Niistä vastaajista, jotka kertoivat joskus kokevansa ilmastoahdistusta, 78% koki kasvisruuan syömisellä voivansa vaikuttaa ilmastonmuutokseen. Vastaajista, jotka eivät kertoneet kokevansa ilmastoahdistusta, 60% oli sitä mieltä, ettei kasvisruuan syömisellä voi vaikuttaa ilmastonmuutokseen.

Kysymykseen haluavaisitko opiskelijat kasvisruokavaihtoehdon olevan täysin vegaanista, 80 % vastaajista vastasi kieltävästi. 20% vastaajista olisi valmis syömään vegaanista ruokaa. Heistä lähes puolet oli tällä hetkellä jo päivittäin kasvisruokaa syöviä.

#### 4.2.3 Kokemuksia tarjolla olevasta kasvisruokavaihtoehdosta

Oppilailta kysyttiin, ovatko he pitäneet siitä, että tarjolla on päivittäin kasvisruokavaihtoehto kouluruokailussa. Vastaajista 82% piti siitä, että kasvisruokavaihtoehto oli päivittäin vaihtoehtona. Myönteisesti vastanneista poikia oli 91, eli 24%. Oppilaista 18 % vastasi, etteivät he pidä siitä, että kasvisruokaa on tarjolla päivittäin. Näistä vastaajista 83% oli poikia.

Seuraavaksi kysyttiin, miten usein oppilaat tulevat valinneeksi kasvisruokavaihtoehdon kouluruokailussa. 14% vastaajista kertoi valitsevansa kasvisruuan joka päivä. Näistä vastaajista 13% oli poikia. 1 - 3 kertaa viikossa kasvisruuan kertoi valitsevansa 41% vastaajista. Näistä vastaajista 16% oli poikia. 45% kertoi, etteivät he valitse koskaan kasvisruokaa. Näistä vastaajista 61% oli poikia ja 39% tyttöjä.

Tutkimuksessa haluttiin myös selvittää, onko koulussa päivittäin tarjolla oleva kasvisruokavaihtoehto lisännyt opiskelijoiden kasvisruuan syömistä. Ensimmäiseksi vaihtoehdoksi annettiin, että koulussa päivittäin tarjolla oleva kasvisruokavaihtoehto

on lisännyt kasvisruuan syöntiä koulussa. Toisena vaihtoehtona oli, että päivittäinen koulussa tarjolla oleva kasvisruokavaihtoehto on lisännyt kasvisruuan syömistä sekä koulussa että myös koulun ulkopuolella. Viimeisenä vaihtoehtona oli vastaus, ettei päivittäinen koulussa tarjolla oleva kasvisruokavaihtoehto ole lisännyt kasvisruokailua mitenkään. Vastaajista 34% kertoi päivittäisen koulussa tarjottavan kasvisruokavaihtoehdon lisänneen omaa kasvisruokailuaan koulussa. Näistä vastaajista oli 15% poikia. 15% kertoi kasvisruokailun lisääntymisestä myös koulun ulkopuolella. Näistä vastaajista poikien osuus oli 10 %. Vastaajista 51% kertoi, ettei päivittäinen kasvisruokavaihtoehto ole lisännyt heidän kasvisruuan syöntiä. Näistä vastaajista 55% oli poikia.

Marraskuussa tehdyn kyselyn viimeiseen avoimeen kysymykseen oli tullut lähinnä kommentteja niiltä vastaajilta, jotka eivät haluaisi kasvisruokaa kouluruokailuun.

## 5 Johtopäätökset

Tehtyjen kyselytutkimusten tavoitteena oli lisätä ymmärrystä nuorten ajatusmaailmasta kasvisruokailun suhteen. Porin Palveluliikelaitoksessa oli huomattu kasvisruokailijoiden osuuden kasvaminen kouluruokailuissa ja haluttiin selvittää, mitkä tekijät taustalla vaikuttivat ja onko kasvisruokailijoiden määrässä eroa sukupuolten välillä. Haluttiin myös selvittää vaikuttaisiko päivittäin tarjolla oleva kasvisruokavaihto kasvisruuan menekkiin. Sen vuoksi toinen kyselytutkimus tehtiin toukokuussa 2019, ennen kuin päivittäisen kasvisruokavaihtoehdon tarjoaminen oli aloitettu. Jälkimmäinen kysely toteutettiin marraskuussa, kun opiskelijoilla oli ollut muutama kuukausi aikaa päivittäin valita halutessaan kasvisruokavaihtoehto. Seuraavissa luvuissa tutkimusaihetta käsitellään tutkimustulosten pohjalta, jokaista tutkimuskysymystä omana alalukunaan.

## 5.1 Sukupuolien erot kasvisruokaan suhtautumisessa

Tutkimuksessa haluttiin vertailla vastauksia sukupuolien välillä, joten tyttöjen ja poikien osuus vastaajista selvitettiin taustatiedoissa. Poikien vastausprosentti jäi molemmissa kyseilyissä vähän tyttöjen vastausprosenttia matalammaksi, joten sukupuolijakauma vastanneiden ja koulun oppilasmäärän kesken ei ole aivan vastaavanlainen. Marraskuun kyselyssä tyttöjen ja poikien vastausprosenttien ero oli kuitenkin hyvin samanlainen, joten näitä kahta kyselyä voi verrata keskenään.

Sukupuolten välinen ero oli relevantti tieto monen kysymyksen kohdalla, joten vastauksien osalta eriteltiin vielä tyttöjen ja poikien vastaukset kaikissa kysymyksissä, paitsi taustatietoja, kasvisruuan valitsemisen taustalla olevia syitä selvittävässä kysymyksissä, kasvisruuan tärkeinä pidettyjä tekijöitä kartoittavassa kysymyksessä ja avoimessa kysymyksessä, jossa sai kertoa ajatuksiaan vapaalla tekstillä.

Päivittäin kasvisruokaa syövien poikien osuus vastanneista oli toukokuussa 5%. Marraskuussa osuus oli kasvanut ja kasvisruokaa päivittäin syöviä poikia oli 9%. Tähän muutokseen on voinut vaikuttaa lukion syksyllä 2019 aloittaneet uudet oppilaat, jotka eivät olleet vastaamassa vielä toukokuun kyselyyn. Tätä todennäköisyyttä lisää kasvisruokaa päivittäin syövien poikien ikärakenne tutkimustuloksissa.

Kevään tutkimuksessa 76% kannatti päivittäisen kasvisruokavaihtoehdon tarjoamista koulussa. Kannattaneiden joukossa oli ainoastaan 6% poikia. Ajatusta huonona pitävien joukossa taas oli 74% poikia. Tämän perusteella voi päätellä, että poikien keskuudessa kasvisruokailu ei ole niin suosittua kuin tyttöjen keskuudessa, joita oli päivittäistä kasvisruokaa kannatteiden joukossa 94% ja ajatusta huonona pitäneiden joukossa 26%. Marraskuussa oppilailta kysyttäessä tilanne oli kuitenkin muuttunut, sillä päivittäisestä kasvisruokavaihtoehdosta tykänneiden joukossa oli jo 91 poikaa, eli heidän osuutensa asiaa kannattavista oli 24%. Kaiken kaikkiaan 18% vastaajista oli piti päivittäistä kasvisruokavaihtoehtoa huonona ajatuksena. Tästä joukosta poikia oli 83% vastanneista.

Kevään kyselyssä 64% uskoi valitsevansa joskus kasvisruokavaihtoehdon liharuuan sijaan. Näistä vastaajista oli 13% poikia. Näin ei uskonut tapahtuvan 36% vastaajista, joiden joukosta poikien osuus 74%. Marraskuussa asiasta kysyttäessä 55% vastaajista kertoi valitsevansa kasvisruokavaihtoehdon joskus liharuuan sijaan.

Kasvisruokavaihtoehdon valitsevien joukossa oli 15% poikia. 45% vastaajista kertoi ettei valitse koskaan kasvisruokavaihtoehtoa. Tästä joukosta 61% oli poikia ja 39% tyttöjä. Kasvisruokavaihtoehdon valitsi siis marraskuussa pienempi osa vastaajista, mikä oli arvio toukokuun kyselyn perusteella. Poikien osuus oli kuitenkin vähän keväistä arvioita suurempi ja kasvisruuan kokonaan valitsematta jättävien opiskelijoiden keskuudessa poikien osuus oli pienentynyt. Tästä voi päätellä, että päivittäin tarjolla oleva kasvisruokavaihtoehto olisi saanut poikiakin valitsemaan kasvisruokavaihtoehdon silloin tällöin. Tyttöjen osuus kasvisruokavaihtoehdon kokonaan valitsematta jättävien joukossa taas oli kasvanut keväästä. Kuitenkin tyttöjen ja poikien osuus opiskelijoista Porin Suomalaisessa Yhteislyseossa oli pysynyt lähes samankaltaisena, joten tyttöjen osuus kasvisruokavaihtoehdon valitsematta jättävistä oli todennäköisesti lisääntynyt suhteessa kevääseen.

Kevään kyselyssä ainoana vaihtoehtona kasvisruokaa kertoi haluavansa syödä 15%. 60%:n enemmistöllä opiskelijat kertoivat haluavansa syödä kasvisruokaa vaihtelevasti liharuokien kanssa. Vastaajista 25% ilmoitti ettei halua syödä kasvisruokaa ollenkaan. Näistä vastaajista poikia oli 81%. Tämä tukee havaintoa, että poikien keskuudessa kasvisruokailu ei ole yhtä suosittua kuin tyttöjen keskuudessa.

Marraskuussa opiskelijoilta kysyttäessä, onko koulussa päivittäin tarjottava kasvisruokavaihtoehto vaikuttanut heidän kasvisruuan syömisensä määrään, 34% vastaajista kertoi sen lisänneen heidän kasvisruuan syömistään koulussa. Näistä vastaajista oli 15% poikia. 15% kertoi koulussa tarjottavan päivittäisen kasvisruokavaihtoehdon vaikuttaneen niin, että heidän kasvisruokien syömisensä on lisääntynyt myös koulun ulkopuolella. Näistä vastaajista 10% oli poikia. 51% vastaajista kertoi, ettei koulussa päivittäin tarjottava kasvisruokavaihtoehto ole vaikuttanut mitenkään heidän kasvisruuan syömisensä määrään. Näistä vastaajista poikien osuus oli 55%. Poikien osuus kasvisruokailun lisääntymisessä jäi tyttöjen

osuutta pienemmäksi, mutta kuitenkin vastaajajoukon ollessa suuri, kysessä on kymmeniä poikia.

Kysyttäessä kasvisruuasta saatavan energiamäärän riittävydestä 40% koki, että energiaa ei saa riittävästi. Näistä vastaajista 63% oli miehiä. Miesten energiatarpeen ollessa naisten energiatarvetta keskimäärin suurempi vastausten jakautuminen tuntuu luonnolliselta.

Vastaajista 64% kertoi kokevansa joskus ilmastoahdistusta. Vastaajista oli selkeästi suurin osa tyttöjä. Usein ilmastoahdistusta kokevia poikia oli vastanneista 9% ja silloin tällöin ilmastoahdistusta kokevista 20%. 36% vastanneista kertoi, ettei koe koskaan ilmastoahdistusta ja näistä vastauksista oli 63% pojilta. Kun tutkimustuloksissa tuli esille, että 78% ilmastoahdistusta kokevista ajattelee voivansa vaikuttaa ilmastonmuutokseen kasvisruokaa syömällä, herää ajatus etenkin tyttöjen lisääntyneen kasvisruokailun ja ilmastoahdistuksen välisestä yhteydestä.

## 5.2 Kasvisruokailun taustalla vaikuttavat tekijät

Edellisessä luvussa esille tulleen ilmastoahdistuksen lisäksi opiskelijat kertoivat muita syitä sille, että valitsevat kasvisruokavaihtoehdon. Syyt olivat kevään ja syksyn kyselyissä hyvin samanlaiset. Suurimpana yksittäisenä tekijänä opiskelijat ilmoittivat ekologisten syiden vaikuttavan kasvisruuan valintaan. Toiseksi eniten vastauksia toukokuussa saaneiden terveydellisten syiden edelle nousi marraskuun vastauksissa eettiset syyt. Eniten vastauksissa olikin yhdistettynä vastaukseksi ekologiset ja eettiset syyt. Uskonnollisten syiden määrä jäi yhteen prosenttiin.

Vastauksissa korostettiin myös syyksi valita kasvisruoka sen hyvän maun vuoksi, jota opiskelijat pitivätkin tärkeimpänä yksittäisenä tekijänä kasvisruuan suhteen. Toiseksi tärkeimpänä tekijänä opiskelijat pitivät hyviä ravintoarvoja ja kolmantena tekijänä noin puolet vastaajista kertoi arvostavansa kasvisruuassa kotimaisten raaka-aineiden käyttöä. Opiskelijat pitivät kasvisruuassa tärkeänä myös vähäistä suolan ja rasvan määrää, sekä kasvisruuan kuitupitoisuutta.

### 5.3 Vapaasti tarjolla olevan kasvisruokavaihtoehdon vaikutus menekkiin

Tutkimuksella haluttiin myös selvittää, vaikuttaisiko vapaasti tarjolla oleva päivittäinen kasvisruokavaihtoehto kasvisruuan menekkiin ja asenteisiin kasvisruokaa kohtaan. Aikaisempana käytäntönä Porin Palveluliikelaitoksella on ollut, että kasvisruokailusta tulee ilmoittaa erityisruokavaliolomakkeella ja opiskelijan tulee sitoutua syömään kasvisruokaa päivittäin.

Opiskelijoiden vastauksissa nousi esille tärkeäksi koettuna asiana kasvisruokavaihtoehdon valinnan vapaus. Kevään kyselyssä 60% opiskelijoista kertoi, että haluavat syödä kasvisruokia vaihtelevasti liharuokien kanssa. Ainoastaan 15% haluaisi syödä kasvisruokaa ainoana vaihtoehtona. 25% vastaajista ilmoitti, etteivät halua syödä lainkaan kasvisruokaa.

Keväällä 64% vastanneista uskoi valitsevansa joinain päivinä kasvisruokavaihtoehdon mikäli sellainen olisi tarjolla. Ero oli huomattava sen hetkiseen 14% kasvisruokailijoiden määrään. 36% ei ajatellut valitsevansa kasvisruokaa minään päivänä.

Syksyllä opiskelijoista 82% kertoi pitäneensä siitä, että on mahdollisuus valita päivittäin kasvisruokavaihtoehto. Päivittäin kasvisruokaa syöneiden määrä nousi 14 prosentista 19 prosenttiin. Miesten osuus päivittäin kasvisruokaa syövästä kasvoi. Kasvisruokavaihtoehdon kertoi valitsevansa 1-3 kertaa viikossa jopa 41% opiskelijoista. Päivittäinen kasvisruokavaihtoehto lisäsi siis kasvisruuan menekkiä selkeästi syksyn aikana. 34% vastaajista oli tämän itsekin havainnut ja 15% vastaajista kertoi koulussa päivittäin tarjottavan kasvisruokavaihtoehdon vaikuttaneen ruokailutottumuksiin myös koulun ulkopuolella kasvisruuan syöntiä lisäävästi. 49% vastaajista siis kertoi kasvisruuan syömisensä lisääntyneen syksyn aikana.

Cygnaeuksen ruokapalvelukeskuksen ruokapalveluesimies Katja Nyroos kertoi puhelinhaastattelussa, että kasvisruokaa valmistetaan tällä hetkellä 200-300 sadan



annoksen välillä ruokalajista riippuen. Alkusyksystä menekki oli suurempi, mutta on vähän pienentynyt syksyn edetessä. Suosituimpia kasvisruokia ovat erilaiset keitot, pihvit, pyörykät ja pastaruuat. Kasvisruokaa oli aluksi tarjolla yhdessä ruokasalin kolmesta linjastosta, mutta menekin vuoksi kasvisruoka lisättiin heti alkusyksystä kahteen linjastoon tarjolle. Opiskelijoilta on tullut hyvää palautetta kasvisruokavaihtoehdon tarjoamisesta. (Nyroos, 2019.)

## 6 Pohdinta

Tutkimuksen tavoitteena ollut ymmärryksen lisääminen nuorten ajatuksista ja asenteista kasvisruokailuun sekä ilmastonmuutokseen toteutui tehtyjen kyselyjen kautta. Kyselyn vastauksia analysoitaessa tutkimuskysymykset saivat vastauksen, joten kysymysten laadinnassa oli osattu huomioida tutkimuskysymysten kannalta oleelliset seikat.

Tutkimustulokset olivat samansuuntaisia muiden tutkimusten kanssa, joita on tehty muun muassa nuorten tärkeinä pitämistä arvoista ja ilmastonmuutoksen herättämästä ilmastoahdistuksesta. Lukiolaisten poikien ja tyttöjen erilainen suhtautuminen kasvisruokaan antoi ajattelemisen aihetta ruokapalveluiden tuottamisessa. Tutkimuksesta saatu tieto kasvisruokavaihtoehdon tarjolla olemisen vaikutuksesta tulee myös varmasti vaikuttamaan ateriasuunnitteluun Porin Palveluliikelaitoksessa jatkossa.

Tutkimuskerroilla ihmiset eivät olleet samoja oppilaskannan vaihduttua syksyllä, kun lukion aloittivat uudet ensimmäisen vuoden opiskelijat, joten tulosten eroon voi vaikuttaa vastausryhmien erilainen koostumus. Kyselylomakkeen virheenä ilmeni muusukupuolikohdan puuttuminen sukupuolen vaihtoehdoista. Asia tulee ottaa huomioon jatkossa. Toki tulokset ovat aina kontekstuaalisia, eli paikkaan, aikaan ja tutkijaan sidoksissa olevia kuvaten näin jonkin kyseisen hetken kuvaa (Saaranen-Kauppien & Puusniekka 2016).

Haastavaksi ajoittain tuli tutkimusmenetelmän määrittely. Vaikka tutkimus oli luonteeltaan kvalitatiivista, suuren tutkittavan oppilasmäärän kautta tutkimukseen tuli väistämättä myös kvantitatiivisia piirteitä. Näitä kahta menetelmää ei kuitenkaan ole edes tarpeellista pitää täysin erossa toisistaan, vaan yhdistämällä erilaisia menetelmiä voidaan jopa lisätä tutkimuksen luotettavuutta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2016).

Nuoret toivat vahvimmin esille itselleen tärkeiksi syiksi kasvisruuan valitsemiselle ekologiset ja eettiset syyt. Kasvisruuassa pidetään tärkeänä myös sen terveyteen vaikuttavia seikkoja. Oppilaat kiinnittävät huomiota kasvisruuan makuun ja ulkonäköön, sekä ravintoarvojen toteutumiseen. He odottavat myös kasviruuan olevan vaihtelevaa ja monipuolista. Kasvisruuan energian riittävydestä koulupäivän ajaksi oli moni vastaajista huolissaan.

Ruokalistasuunnittelussa tulee huomioida nämä esille nousseet seikat. Jotta kasvisruuan osuutta joukkoruokailussa saadaan kasvatettua valtakunnallisten ravitsemussuosittelustenkin mukaisesti, tulee kasvisruuan olla laadultaan ja ulkonäöltään hyvää. Kasvisruokailun suunnittelussa tulee huomioida ravintoarvojen lisäksi ulkonäön houkuttelevuus ja ruokalajien sekä raaka-aineiden vaihtelevuus monipuolisesti eri kasviproteiinilähteitä hyödyntäen. Kotimaisuuden ollessa yhtenä tärkeänä tekijänä opiskelijoille kasvisruuassa, kotimaisten kasviproteiinien suosiminen on perusteltua.

Opiskelijoille tärkeäksi koettua ekologisuuksi on tärkeää tuoda kouluruokailussa myös muilla tavoin esille. Ruokahävikki esimerkiksi on merkittävä tekijä ekologisyyden saralla, johon jokainen ruokailija voi omalla toiminnallaan päivittäin vaikuttaa. Oppilaiden kanssa on hyvä yhdessä miettiä, miten omassa kouluruokailussa voitaisiin edistää ekologisia toimintatapoja.

Ilmastonmuutos ja siitä käytävä keskustelu ovat myös nousseet merkittävään rooliin nuorten elämässä. Yli puolet nuorista kertoi kokevansa ilmastoahdistusta joskus. Varsinkin moni tytöistä kokee ilmastoahdistusta ja kokee kasvisruuan olevan yksi keino

vaikuttaa ilmastonmuutoksen hidastamiseksi. Koulussa tarjolla oleva kasvisruokavaihtoehto tarjoaa siis keinon toimia ja näin ollen on osaltaan helpottamassa nuorten ilmastoahdistusta. Lukioille ja ammattioppilaitoksille syksyllä 2019 julkaistuissa ruokailusuosituksissa todetaankin, että yhteiskunnan järjestelmien ja tuotantorakenteiden vastuulla on tehdä yksilölle kestävät valinnat helpoiksi ja mahdollisiksi (Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta 2019, 21). Suomen Mielenterveys ry:n julkaisemassa ilmastoahdistusta käsittelevässä raportissa tutkija Panu Pihkala kertoo, että yksilöiden tulisi kokea voivansa vaikuttaa asioihin, mutta samalla olisi ylläpidettävä sellaista ilmapiiriä, jossa yksilöt eivät kokisi ainaista riittämättömyyden tunnetta. Toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi tarvitaan Pihkalan mukaan tervettä sopeutumista, jossa asia kohdataan, mutta sen alle ei muserruta. (Pihkala 2019, 8.)

Tutkimuksessa selvisi poikien ja tyttöjen erilainen suhtautuminen kasvisruokaan. Kasvisruokaa syövästä oppilaista suurin osa on tyttöjä ja kielteisesti kasvisruokailuun suhtautuvista enemmistö on poikia. Tämä esille tullut seikka olisi mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe. Mistä syystä pojilla on niin negatiivinen asenne kasvisruokaa kohtaan ja millä keinoin heidän asennettaan voitaisiin saada muutettua myönteisemmäksi? Kasvisten osuutta ruokavaliossa tulisi kuitenkin saada lisättyä kattavasti kaikkien ihmisten keskuudessa maailman tila huomioon ottaen.

Vapaasti päivittäin tarjolla olevan kasviruuan todettiin vaikuttaneen oppilaiden asenteeseen ja syötyyn kasvisruuan määrään. Keväällä 40 oppilasta oli valinnut kasvisruokavalion, kun taas syksyllä kasvisruokavaihtoehdon ollessa vapaasti tarjolla 188 oppilasta kertoi syövänsä joskus kasvisruokaa. 49% vastaajista kertoi, että he ovat alkaneet syödä enemmän kasvisruokaa koulussa tarjolla olleen kasvisruokavaihtoehdon vuoksi. Moni vastaajista kertoi vaikutuksen ulottuneen myös vapaa-ajalle. Asenteissa oli tapahtunut huomattavaa muutosta myös poikien osalta, sillä syksyllä 91 poikaa kertoi pitävänsä siitä, että tarjolla on päivittäinen kasvisruokavaihto. Kevään kyselyssä ajatusta tarjottavasta kasvisruokana hyvänä pitävien joukossa oli ainoastaan 13 poikaa.

Vapaasti tarjolla olevan kasvisruokavaihtoehdon voidaan todeta tutkimuksen perusteella olevan toimiva keino kasvisruokailun lisäämiseen oppilaiden keskuudessa. Tärkeänä tekijänä on varmasti mahdollisuus valita itse, ottaako kasvisruokaa vai ei. Oppilaiden vastauksissa korostui tarve valinnan vapaudelle ja kasvisruuan ainoana vaihtoehtona olemista koululounaana vastusti moni, etenkin pojista. Onkin hyvä huomioida, että vastaajista kuitenkin suuri osa ilmoittaa, ettei syö lainkaan kasvisruokaa. Ainoana vaihtoehtona koululounaana tarjottava kasvisruoka voikin vaikuttaa pahimmassa tapauksessa kielteistä asennetta vahvistavana. Luonnonvarakeskuksen tutkija-professori Heikki Lehtonen varoittaaakin, että liian vahvalla tuuppimisella oikeanlaisen syömisen suuntaan voidaan saada aikaan vastareaktio (Mäki 2019).

Kasvisruokailuun liittyvässä keskustelussa olisikin tärkeintä pysyä laajemman kokonaisuuden pohtimisessa. Ruokaan ja ruokatuotantoon liittyvissä asioissa yhteiskunnallinen vaikutus on merkittävä. Keskustellaan monien ihmisten elinkeinoihin liittyvistä asioista samalla kun mietitään ruokalautasemme sisältöä. Erillisten yksittäisten seikkojen nostaminen esiin aiheuttaa usein vääristyneitäkin tulkintoja, jotka mediassa leviävät nopeasti saavuttaen laajaa huomiota. Luonnonvarakeskuksen tutkija Hanna Hartikainen toteaa, että olisi tärkeää olla syyllistämättä ketään, eikä pitäisi luoda vastakkainasettelua eri ruokavalioiden välille. Hyviä valintoja voi tehdä myös maltillisesti ja vähitellen. Hartikaisen ohjeena olisi lisätä kasvien osuutta ruokavaliosta kieltämättä kuitenkaan jyrkästi lihan käyttöä. (Huhtala & Hartikainen 2019, 17.)

Satakunnan Kansan pääkirjoituksessa Tomi Lähdeniemi ottaa kantaa, että onkin hyödytöntä kiistellä siitä, mikä on perinteistä ruokaa ja onko yksilöllä oikeus valita mitä syö. Lähdeniemi pohtii, että kyse ei ole ainoastaan ruuasta, vaan yhteisestä tulevaisuudestamme. Eläinproteiineihin vahvasti perustuva ruokavalio on pidemmällä tähtäimellä kestävätkö. Lähdeniemen mukaan kasvisruoka tulee lisääntymään kaikkien lautasilla, muutos on hidas ja vaiheittainen, minkä vuoksi asiaan on aikaa sopeutua. (Lähdeniemi 2019, 1.)

Kasvisruoka ei ole vielä ehkä valtaväestölle tavalliseksi väestölle normi, mutta lapset ja nuoret ovat jo kasvaneet erilaiseen maailmaan, jossa kestävä kehityksen teemat ovat arkipäivää ja kasvisruoka vähitellen osana sitä. Kasvisruuan olisikin hyvä päästä

eroon erityisruokavalion leimastaan ja tulla osaksi arkista ruokavaliota. Lukiolaisille ja ammattikoululaisille suunnatuissa ruokailusuosituksissa todetaan, että kasvisruokia ei kannata nimetä alleviivaavasti kasvisruuaksi, sillä jo pelkkä ruuan nimi voi herättää osassa ruokailijoista vastarintaa (Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta 2019, 19).

Kestävän kehityksen mukainen toiminta on kuitenkin alalla muuttumassa pienen joukon erikoistumisesta koko alaa ohjaavaksi toimintamalliksi. Ruokakulttuurimme on selvästikin murroksessa ja muotoutumassa nykyajan vaatimuksia vastaavaksi. Asian äärellä vaaditaan nyt kaikilta eri toimijoilta malttia, huolellista perehtymistä asioihin, ja yhteistyötä uudenlaisen toimintamallin rakentamiseksi. Totuttuihin tapoihin tiukasti tarraamisen sijaan on hyvä kohdistaa katse tulevaisuuteen ja olla edistämässä kestävän kehityksen mukaisilla toimintatavoilla hyvän yhteisen tulevaisuuden rakentamista.

## Lähteet

Fogelholm, M. 2019. Maidolla on paikkansa suomalaisissa ravitsemussuosituksissa. Helsingin Sanomat Viikko 43/19, A12. Ravitsemustieteen professorin Mikael Fogelholmin kirjoitus Puheenaihe-palstalla. Helsinki: Sanoma Media Finland.

Food Planet Health. 2019. Healthy Diets from Sustainable Food Systems. Summary Report of the EAT-Lancet Commission. Viitattu 22.12.2019. [https://eat-forum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet\\_Commission\\_Summary\\_Report.pdf](https://eat-forum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf)

Haapamatti, K. 2019. Maailma paremmaksi papu kerrallaan. Yhteishyvä 115, 5/19, 56-58. Verso Foodin edustajien haastattelu Yhteishyvä-lehdessä. Helsinki: Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta.

Hemanus, K. 2019. Ruokaa ilman peltoa. Yhteishyvä 115, 5/19, 66-68. Merja Rehnin haastattelu Yhteishyvä-lehdessä. Helsinki: Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta.

Huhtala, M. & Hartikainen, H. 2019. EU edellyttää jatkossa jäsenmailtaan ruokahäviön raportoimista läpi ruokaketjun. Ammattikeittiöosaaja 3/2019, 17. Artikkelin Ammattikeittiöosaajat ry:n jäsenlehdessä. Helsinki: Ammattikeittiöosaajat.

Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailuista. 2019. Ruokailusuositus ammatillisiin opilaitoksiin ja lukioihin. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 27.12.2019. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/hyvinvointia\\_ja\\_yhteisollisyytta\\_ruokailusta.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/hyvinvointia_ja_yhteisollisyytta_ruokailusta.pdf)

Ilmastomuutos uhkaa ruoantuotantoa. 2019. Maailma 2030 - Ulkoministeriön globaalikasvatusaineisto kouluille. Viitattu 19.10.2019. <https://maailma2030.fi/ilmastonmuutos/ruoka/>

Ilmastotunteet 2019 -kyselytutkimus. 2019. Sitran teettämä kansalaiskysely ilmastomuutoksen herättämistä tunteista ja niiden vaikutuksista kestäviin elämäntapoihin. Viitattu 24.10.2019. <https://media.sitra.fi/2019/08/21153439/ilmastotunteet-2019-kyselytutkimuksen-tulokset.pdf>

Innovative Strategies for Public Catering. 2019. StratKIT-project, Sustainability Toolkit across Baltic sea Region. Artikkelin Interreg- Baltic Sea Region verkkosivustolla. Viitattu 27.12.2019. <https://projects.interreg-baltic.eu/projects/stratkit-197.html>

Kaikki on rakennettava uudelleen. 2019. Yhteishyvä 115, 5/19, 24. Paavo Järvensivun haastattelu Yhteishyvä-lehdessä. Helsinki: Suomen Osuuskauppojen Keskuskunta.

Kosonen, L. 2019. ”Eniten minua huolestuttaa ruuan riittävyys”- näin ilmastomuutos vaikuttaa neljän teini-ikäisen arkeen eri puolilla maailmaa. Artikkelin Ylen verkkosivustolla 2.6.2019. Viitattu 20.10.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10810806>

Laukkanen, E. 2019. Ahdistaaako ilmasto- sopivasti? Kodin Kuvalehti 52, 29.8.2019, 82-83. Helsinki: Sanoma Media Finland.

Lähdeniemi, T. 2019. Kasvisruoka tulee kaikkien pöydälle, mutta muutos on hidas. Satakunnan Kansa 147, 22.08.2019, 1. Pääkirjoitus Satakunnan Kansan Enemmän-osi-  
ossa. Pori: Alma Media Kustannus.

Maanviljelijät ja metsänomistajat vahvasti sitoutuneita ilmastonmuutoksen hillintään. 2019. Syyllistävästä ilmapiiristä edettävä kohti aitoja ratkaisuja. Tiedote MTK:n verkkosivuilla 24.9.2019. Viitattu 23.10.2019. <https://www.mtk.fi/-/maanviljelijat-ja-metsanomistajat-vahvasti-sitoutuneita-ilmastonmuutoksen-hillintaan>

Martikainen, A. 2019. Ravitsemussuositukset kehottavat ensimmäistä kertaa syömään ilmastoystävällistä ruokaa: ”Lihaa kannattaa laittaa enemmänkin mausteeksi.” Artikkelin Ylen verkkosivustolla 17.8.2019. Viitattu 23.10.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10923631>

Merikoski, V. & Nissinen, M. 2019. Ruokaketjun läpinäkyvyys on myös tuottajan etu. Satakunnan Kansa 147, 07.09.2019, 2. Mieli-pidekirjoitus Satakunnan Kansassa. Pori: Alma Media Kustannus.

Munck, L. & Apell, P. 2019. Luento Ammattikeittiöosaajat ry:n 50-vuotisjuhlaseminaarissa 24.10.2019 Helsingissä.

Munck, L. & Uotinen, S. 2019. Vegaaninen reseptipankki lounasravintoloille – Helsingin Yliopistossa kehitetään ilmastokestäviä vaihtoehtoja joukkoruokailuun. Uutinen Helsingin Yliopiston verkkosivuilla 27.3.2019. Viitattu 26.10.2019. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/kestava-kehitys/vegaaninen-reseptipankki-lounasravintoloille-helsingin-yliopistossa-kehitetaan-ilmastokestavia-vaihtoehtoja-joukkoruokailuun>

Mäki, M. 2019. Suomalaiset syövät nyt enemmän lihaa kuin koskaan- Professori: Lihansyönti ei vähene verotuksella tai muilla tempuilla. Uutinen Ylen verkkosivustolla 9.8.2019. Viitattu 21.10.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10915222>

Natri, S. & Rinta-Tassi, M. 2019. Kun ilmastonmuutos myllertää mieltä, ota nämä keinot käyttöön – ”Uskon, että pystymme kääntämään tämän vielä ympäri”. Uutinen Ylen verkkosivustolla 22.8.2019. Viitattu 20.10.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10931485>

Niemistö, V. 2019. Liha on saanut liian ison roolin. Satakunnan Kansa 147, 20.10.2019, 17. Kirjoitus Näkökulma-palstalla. Pori: Alma Media Kustannus.

Niva, M. 2019. Luento Ammattikeittiöosaajat ry:n 50-vuotisjuhlaseminaarissa 24.10.2019 Helsingissä.

Nyroos, K. 2019. Cygnaeuksen ruokapalvelukeskuksen ruokapalveluesimiehen puhe-  
linhaastattelu 18.12.2019.

Partanen, M-M. 2019. IPCC: Ilmastonmuutos pakottaa maailman mullistamaan ruuantuotannon. Artikkelin WWF:n verkkosivuilla 8.8.2019. <https://wwf.fi/uutiset/2019/08/ipcc-ilmastonmuutos-pakottaa-maailman-mullistamaan-ruuantuotannon/>

Pihkala, P. 2019. Ilmastoahdistus ja sen kanssa eläminen. Suomen Mielenterveys ry:n julkaisema raportti. Helsinki: MIELI Suomen Mielenterveys. Viitattu 27.12.2019. [https://mieli.fi/sites/default/files/materials\\_files/ilmastoahdistusraportti-mieli2019-web.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/ilmastoahdistusraportti-mieli2019-web.pdf)

Rissanen, R. 2016. Fenomenografia. KvaliMOTV- Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 26.10.2019. [https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5\\_1.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_1.html)

Ruoantuotannon- ja kulutuksen vaikutukset ympäristöön ja ilmastoon. N.d. Artikkeliluonnonvarakeskuksen verkkosivustolla. Viitattu 19.10.2019. <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/ruoka-ja-ravitsemus/ruoan-ilmastovaiikutukset/>

Rytkönen, A-P. 2019. Onko kotimaisesta naudanlihasta luopuminen paras tapa vaikuttaa ilmastonmuutokseen? ”Ei” vastaa tutkija: ”Pitäisi tehdä jotain isompaa.” Artikkeliluonnonvarakeskuksen verkkosivustolla 8.9.2019. Viitattu 18.10.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10954091>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV- menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 26.10.2019. <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/index.html>

Saarenmaa, T. 2019. Lehmä syö heinää ja piersee vähemmän kuin ihminen. Satakunnan Kansa 147, 18.11.2019, 3. Artikkeliluonnonvarakeskuksen verkkosivustolla 8.9.2019. Viitattu 18.10.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10954091>

Saarenmaa, T. 2019. Oman kokoisensa vastuun kantajat. Satakunnan Kansa 147, 18.11.2019, 2-3. Uutinen Satakunnan Kansassa. Pori: Alma Media Kustannus.

Saarinen, M., Kaljonen, M., Niemi, J., Antikainen R., Hakala, K., Hartikainen, H., Heikkinen, J., Joensuu, K., Lehtonen, H., Mattila, T., Nisonen, S., Ketoja, E., Knuuttila, M., Regina, K., Rikkinen, P., Seppälä, J. & Varho, V. 2019. Ruokavaliomuutoksen vaikutukset ja muutosta tukevat politiikkayhdistelmät. RuokaMinimi-hankkeen loppuraportti. Helsinki: Valtioneuvoston kansia.

Sihvonen, M. 2019. Kotieläinvaltaisesta maataloudesta kasvispainotteiseen ruokapöytään? Ilmastoystävällisyys edellyttää ratkaisevia muutoksia suomalaisessa ruokailussa ja tuotannossa. Artikkeliluonnonvarakeskuksen verkkosivustolla 8.9.2019. Viitattu 18.10.2019. <https://www.luke.fi/kotielainvaltaisesta-maataloudesta-kasvispainotteiseen-ruokapoytaan-ilmastoystavallisyys-edellyttaa-ratkaisevia-muutoksia-suomalaisessa-ruokailussa-ja-tuotannossa/>

Timonen, I. 2019. Tutkijat: Lihan kulutus on saatava laskemaan vuoden 2030 jälkeen. Satakunnan Kansa 147, 13.12.2019, 16. Artikkeliluonnonvarakeskuksen verkkosivustolla 8.9.2019. Viitattu 18.10.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10954091>

Vaikeisiin aiheisiin pitää tarttua. 2019. Yhteishyvä 115, 5/19, 22. Laura Kolehmainen haastattelu Yhteishyvä-lehdessä. Helsinki: Suomen Osuuskauppojen keskuskunta.



# Liitteet

## Liite 1. Toukokuun kysely

5.1.2020

Kysely kasvisruokavaihtoehdon tarjoamisesta



# Kysely kasvisruokavaihtoehdo n tarjoamisesta

Päivittäisen kasvisruokavaihtoehdon tarjoaminen Porin kaupungin lukiolaisille syksyllä 2019

### 1. Sukupuoli

- ☐ Mies
- ☐ Nainen

### 2. Ikä

- ☐ 16 vuotta
- ☐ 17 vuotta
- ☐ 18 vuotta
- ☐ 19 vuotta
- ☐ 20 vuotta

### 3. Syötkö tällä hetkellä koulussa kasvisruokaa päivittäin?

☐ kyllä

☐ ei

4. Mikäli vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, miksi olet valinnut kasvisruoan?

- ☐ eettinen peruste
- ☐ terveydellinen peruste
- ☐ uskonnollinen peruste
- ☐ ekologinen peruste

☐

5. Pidätkö hyvänä ajatuksena, että koulussa olisi joka päivä tarjolla kaikille kasvisruokavaihtoehto?

- ☐ kyllä
- ☐ ei

6. Miten usein uskoisit valitsevasi kasvisruokavaihtoehdon sen ollessa päivittäin tarjolla?

- ☐ joka päivä
- ☐ 1-3 kertaa viikossa
- ☐ en lainkaan

7. Minkä vuoksi valitsisit kasvisruokavaihtoehdon?

- ☐ eettinen peruste
- ☐ terveydellinen peruste
- ☐ uskonnollinen peruste
- ☐ ekologinen peruste

☐

## 8. Haluaisitko syödä kasvisruokaa:

- ☐ ainoana vaihtoehtona
- ☐ liharuokien kanssa vaihtelevasti
- ☐ en lainkaan

## 9. Millaisia kasvisruokia haluaisit syödä?

Kirjoita vastaus

## 10. Mitä pidät tärkeänä kasvisruoan suhteen?

- ☐ maku
- ☐ ulkonäkö
- ☐ ravintoarvot
- ☐ kotimaisuus
- ☐ vähäinen rasvan ja suolan määrä
- ☐ kuitupitoisuus
- ☐

## 11. Koetko, että kasvisruoasta saa tarpeeksi energiaa koulupäivän ajaksi?

- ☐ kyllä
- ☐ ei

## 12. Onko sinulla muita ajatuksia asiasta, jotka haluat kertoa?

Kirjoita vastaus

Lähetä

Älä koskaan luovuta salasanaa kenellekään. [Ilmoita väärinkäytöstä](#)

Tämä on lomakkeen omistajan luomaa sisältöä. Lähettämäsi tiedot lähetetään lomakkeen omistajalle.

Palvelun tarjoaa Microsoft Forms | [Tietosuoja ja evästeet](#) | [Käyttöehdot](#)



31.12.2019

Kysely kasvisruokavaihtoehdon tarjoamisesta kouluruokailussa



# Kysely kasvisruokavaihtoehdon tarjoamisesta kouluruokailussa

Porin Suomalaisen Yhteislukion lukiolaiset

## 1. Sukupuoli

- ☐ Mies
- ☐ Nainen

## 2. Ikä

- ☐ 16
- ☐ 17
- ☐ 18
- ☐ 19
- ☐ 20

## 3. Syötkö kasvisruokaa tällä hetkellä päivittäin?

- ☐ kyllä



[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=8Kqebvc\\_6U2M1B\\_71FIRuRjnQeSeP0xCkv5ZTrgpX29UQ0VXQU9RWjIDT1VKSThEV0...](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=8Kqebvc_6U2M1B_71FIRuRjnQeSeP0xCkv5ZTrgpX29UQ0VXQU9RWjIDT1VKSThEV0...) 1/4



4. Oletko pitänyt siitä, että elokuusta 2019 alkaen päivittäinen kasvisruokavaihtoehto on ollut tarjolla kouluruokailussa?

☐ kyllä

☐ ei

5. Miten usein valitset kasvisruokavaihtoehdon?

☐ joka päivä

☐ 1-3 kertaa viikossa

☐ en lainkaan

6. Onko tarjolla oleva kasvisruokavaihtoehto lisännyt kasvisruuan syömistä kohdallasi?

☐ kyllä, koulussa

☐ kyllä, koulussa ja myös koulun ulkopuolella

☐ ei

7. Minkä vuoksi valitset kasvisruokavaihtoehdon?

☐ eettisistä syistä

☐ terveydellisistä syistä

☐ uskonnollisista syistä

☐ ekologisista syistä

☐ Muu

8. Haluatko syödä kasvisruokaa?



- ☐ ainoana vaihtoehtona
- ☐ liharuokien kanssa vaihtelevasti
- ☐ en lainkaan

9. Mitä pidät tärkeänä kasvisruuan suhteen?

- ☐ maku
- ☐ ulkonäkö
- ☐ ravintoarvot
- ☐ kotimaisuus
- ☐ vähäinen rasvan ja suolan määrä
- ☐ kuitupitoisuus
- ☐

10. Haluaisitko kasvisruuan olevan vegaanista, eli ei lainkaan eläinperäisiä tuotteita sisältävää (ei lihaa, kalaa, kanaa, maitoa tai kananmunaa)?

- ☐ kyllä
- ☐ ei

11. Koetko omasta mielestäsi jonkin asteista ilmastoahdistusta?

- ☐ usein
- ☐ silloin tällöin
- ☐ en lainkaan

12. Koetko, että kasvisruokaa syömällä voi vaikuttaa ilmastonmuutokseen?

☐ kyllä☐ ei

13. Onko sinulla muita ajatuksia asiasta, jotka haluat kertoa?

Kirjoita vastaus

Lähetä

Älä koskaan luovuta salasanaa kenellekään. [Ilmoita väärinkäytöstä](#)

Tämä on lomakkeen omistajan luomaa sisältöä. Lähettämäsi tiedot lähetetään lomakkeen omistajalle.

Palvelun tarjoaa Microsoft Forms | [Tietosuoja ja evästeet](#) | [Käyttöehdot](#)

[https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=8Kqebvc\\_6U2M1B\\_71FIRuRjnQeSeP0xCkv5ZTrgpX29UQ0VXQU9RWjJDT1VKSThEV0...](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=8Kqebvc_6U2M1B_71FIRuRjnQeSeP0xCkv5ZTrgpX29UQ0VXQU9RWjJDT1VKSThEV0...)

4/4

### Liite 3. Saatekirje kyselyyn

#### Kysely lukiolaisille

Hei! Työskentelen Porin Palveluliikelaitoksessa palveluesimiehenä ja keskeinen osa työstäni liittyy kouluruokailuun. Opiskelen tällä hetkellä työni ohessa Jyväskylän ammattikorkeakoulussa restonomiksi, suuntautumisena kestävä gastronomia. Olen aloittelemassa opinnäytetyötäni, jonka aiheeksi olen valinnut kasvisruokavaihtoehdon tarjoamisen aloittamisen Porin kaupungin lukiolaisille syksyllä 2019. Siihen liittyen haluaisin kuulla ajatuksianne asiasta oheisen kyselyn avulla. Asiakkaina mielipiteenne on todella tärkeä ja toivonkin, että mahdollisimman moni teistä vastaisi kyselyyni.

Ajastanne jo etukäteen kiittäen, Sanna Korpela  
[sanna.korpela@pori.fi](mailto:sanna.korpela@pori.fi)

